Revista del

Consumidor

40 AÑOS EN DEFENSA DE TUS DERECHOS

ESTUDIO DE CALIDAD
Pantallas de alta definición

BUEN FIN :)
EL FIN DE SEMANA MÁS BARATO DEL AÑO
18 -21 DE NOVIEMBRE

EL LABORATORIO PROFECO REPORTA
Aceite vegetal comestible

NOVIEMBRE DE 2016 Núm. 477
$28 / ISSN 0185-8874
Exhibir hasta el 30 de noviembre de 2016
00477
7 503021 754318

HACKATÓN PROFECO 2016

CONSUMIDORES INNOVANDO PARA LOS CONSUMIDORES

12 Y 13 DE NOVIEMBRE

Crea una app y/o herramienta digital que permita apoyar a otros consumidores a través de la innovación.

Hasta 200 mil pesos para la primera etapa de incubación de tu proyecto y dispositivos tecnológicos para los equipos ganadores.

– Para inscribirte en la convocatoria, escríbenos a: –

hackaton2016@profeco.gob.mx

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

ESTADOS UNIDOS MEXICANOS

Yucatán
Gobierno del Estado
Comprometidos con tu bienestar
2012 • 2018

SIIES
Secretaría de Investigación, Innovación y Educación Superior
Comprometidos con tu bienestar
2012 • 2018

Las 5 compañías con más quejas presentadas ante Profeco son:

	Quejas*	Conciliación	Principales motivos de reclamación
CFE	**25,403**	**71%**	**Negativa a:** ▪ Corregir errores de cobro » Error de cálculo » Cobro de cuota extraordinaria
WALMART	**2,062**	**89%**	**Negativa a:** ▪ Entregar el producto o servicio ▪ Hacer efectiva la garantía ▪ Cambiar o devolver el producto o servicio
COPPEL	**1,562**	**89%**	**Negativa a:** ▪ Hacer efectiva la garantía ▪ Corregir errores de cobro »Defectos de fabricación
LIVERPOOL	**1,514**	**90%**	**Negativa a:** ▪ Entregar el producto o servicio ▪ Hacer efectiva la garantía »Producto o servicio no solicitado o autorizado
BRADESCARD	**939**	**87%**	**Negativa a:** ▪ Corregir errores de cobro »Producto o servicio no solicitado o autorizado »Cobro de cuota extraordinaria

*Cifras de julio 2015 a junio 2016
(Este listado no considera empresas de telecomunicaciones)
Para conocer más detalles, consulta nuestra página de datos abiertos: **datos.profeco.gob.mx**

Si tienes dudas o fuiste víctima del abuso de alguna de éstas o cualquier otra empresa, podemos ayudarte. Entra a **www.telefonodelconsumidor.gob.mx** o llámanos al **5568 8722** - **01800 468 8722**

SE
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

ESTADOS UNIDOS MEXICANOS

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

CONTENIDO

4 | *Léxico consumidor*
CRÉDITOS PERSONALES

6 | *Qué hacer si...*
Vas a contratar el servicio de televisión de paga

8 | *Guía de compra*
Tabletas

10 | *De temporada*
Frijol

12 | *Salud y nutrición*
10 CONSEJOS DE SALUD PARA EVITAR LA DIABETES MELLITUS 2

14 | *Economía digital*
Compras en línea con Buen Fin

16 | *Entre bits y bytes*
CONTRA ENGAÑOS ONLINE

32 | *Estudio de Calidad*
IMÁGENES MUCHO MÁS ALLÁ DE LA ALTA DEFINICIÓN

42 | *El laboratorio Profeco presenta*
Aceite vegetal comestible CON SABOR

CON LA LLEGADA DEL 4K DE ALTA DEFINICIÓN Y LA POSIBILIDAD DE "SINTONIZAR" POR INTERNET CONCIERTOS, SERIES Y PELÍCULAS CUANDO QUIERAS O SÓLO RECIBIR LOS CANALES DIGITALES DE TELEVISIÓN ABIERTA, ES INDISPENSABLE PONERNOS AL DÍA SOBRE LA CALIDAD Y CARACTERÍSTICAS DE LOS TELEVISORES QUE OFRECE EL MERCADO NACIONAL.

SIN COLESTEROL

Así como nos preocupamos por lo que comemos, es igualmente importante cuidar cómo lo cocinamos, y el aceite es un elemento clave en esta decisión.

18 | *Tendencias*

40 PRODUCTOS QUE CAMBIARON NUESTRA FORMA DE SER CONSUMIDORES

24 | *¡Ya viene el Buen Fin!*

Anótate un 10 aprovechando mejor el aguinaldo

26 | *Brújula de compra*

Orgullo Mexicano

28 | *Radiografía*

Gastos fúnebres

52 | *Tecnología doméstica*

CORONA DECORATIVA

54 | *Manos a la obra*

Pesqueira: la tierra de la uva

56 | *Numeralia*

EL BUEN FIN EN NÚMEROS

Revista del **Consumidor**

Ernesto Nemer Alvarez
Procurador Federal del Consumidor

Martha Angón Paz
Coordinadora General de Educación y Divulgación

Marco José Sánchez Lira
Director General de Difusión

Consejo Editorial
Martha Angón Paz
Rafael Ochoa Morales
Noreli Domínguez Acosta
Salvador Farías Higareda
Carlos de Jesús Ponce Beltrán
Aldo Pavón Segura
Eriko Flores Pérez
José Enrique Rodríguez Martínez
Marco José Sánchez Lira
Ramiro Olvera Oropeza
Uriel Rodríguez Meléndez

Uriel Rodríguez Meléndez
Director Editorial

Montserrat Bustos Cardona
Coordinadora Editorial

Thalía Castillo Gill
Azul Rocío Ramírez Vargas
Reporteras

Aarón Colín Abúndez
Corrector de estilo

Javier Caballero Sandoval
Editor Gráfico

Roberto Paz Amaya
Alejandro Sánchez Velasco
Diseño

Arnulfo Guevara
Mónica Miranda
Bruno Piña
Ilustración

Enrique Arechavala
José Rodríguez
Fotografía

Alma Beade Ruelas
Essa Borquez
Brenda García
Carlos Enrique García Soto
María Rosa Ochoa Camposeco
Alberto Rojas Eguiluz
Gerardo Sifuentes
Colaboradores

Susana Frías de Cristóbal
Departamento de Distribución y Circulación

5516 6612 - 5212 0468
circulacion@profeco.gob.mx
Suscripciones y Publicidad

http://rdel.co/digital

rconsumidor@profeco.gob.mx

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

SE
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

La *Revista del Consumidor*, publicada mensualmente por la Procuraduría Federal del Consumidor (Profeco), está destinada a informar y a orientar sobre temas de consumo. Información sobre suscripciones, ventas y contratación de espacios para mensajes institucionales en el teléfono 5553 0574. El contenido de los artículos firmados no necesariamente refleja la opinión de la revista ni de **Profeco**: se incluyen a partir de nuestros principios editoriales de búsqueda de pluralidad y diálogo entre corrientes de opinión. Está permitida la reproducción de los estudios del Laboratorio y/o los análisis de precios en cualquier otro medio que apoye la intención de informar a grupos más amplios de la población. No se autoriza la utilización de la información publicada en la revista con fines publicitarios o comerciales. Los análisis de precios y los sondeos de preferencias de consumidores se publican como una referencia válida para las fechas indicadas en cada caso y son independientes de las acciones de verificación y otras que **Profeco** lleve a cabo en el cumplimiento de sus funciones. Certificado de Licitud de Título núm. 1127 y Certificado de Licitud de Contenido núm. 639, expedidos por la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas el 30 de abril de 1981. Se reservan todos los derechos respecto del título de esta publicación conforme a la Unión Internacional de Derechos de Autor. Registrada como correspondencia de Segunda Clase por la Dirección General de Correos, con el número PP09-0336. Características 218621140. Impreso en Talleres Gráficos de México, Av. Canal del Norte 80, col. Felipe Pescador, del. Cuauhtémoc, México, DF, CP 06280. Distribución nacional por Ibermex Distribuidora SA de CV: Prolongación 16 de Septiembre 4, interior 2, Col. Barrio Nativitas. Tultitlán, Estado de México; y a través del Despacho Arredondo e Hijos Distribuidora SA de CV: Iturbide 18 D, Col. Centro. Cuauhtémoc, Ciudad de México. Editor responsable: Uriel Rodríguez Meléndez. Tiraje: 41,550 ejemplares.

BUEN FIN :)
EL FIN DE SEMANA MÁS BARATO DEL AÑO
18 -21 DE NOVIEMBRE

CRÉDITOS PERSONALES

Están dirigidos a quienes perciben un ingreso fijo, sin importar si se deposita en una cuenta de nómina o no (en este último caso la institución financiera solicitará alguna garantía o aval). Éstos son los términos que debes conocer a la hora de solicitar uno

• **Crédito personal**. Es de consumo no revolvente y para una persona física a la que una institución financiera presta una cantidad de dinero con un límite específico y durante un periodo determinado.

• **Crédito de consumo no revolvente**. Sólo se dispone de él una vez y por un plazo definido. No existe rotación del dinero; es decir, conforme el acreditado va liquidando su adeudo no puede disponer nuevamente de los recursos.

• **CAT**. Siglas para Costo Anual Total, que son todos los gastos que involucra un crédito, como comisiones, seguros e intereses. Se expresa como un porcentaje anual y te permite hacer comparaciones inmediatas entre créditos que tengan el mismo monto, plazo y moneda.

•**Seguros**. Es el importe del seguro de vida y/o desempleo para garantizar la liquidación de tu deuda. Algunos son gratuitos.

• **Frecuencia de los pagos**. Puede ser semanal, quincenal o mensual.

• **Tasa de interés**. Es el costo a pagar por disponer de ese dinero. La tasa se expresa como un porcentaje en un periodo determinado y puede ser anual, mensual, o incluso diaria; por ejemplo, si la tasa es de 10% anual quiere decir que deberás pagar la suma de dinero que te prestaron, más el equivalente a un 10% del dinero por cada año del préstamo.

• **Comisiones**. Son cobros distintos a la tasa de interés que te carga la institución financiera por el préstamo otorgado; cubren costos directos y gastos administrativos, como apertura de crédito, disposición, pagos extemporáneos, entre otros.

• **Capacidad de pago**. Es el monto real de tus ingresos que puedes destinar al pago del crédito. Para calcularlo, a tu ingreso mensual réstale tanto tu gasto (incluyendo lo que destinas a pagar deudas) como tu ahorro mensual. La cantidad que obtengas será tu capacidad de pago. Una recomendación es no destinar más de 30% de tus ingresos al pago de deudas.

Utiliza los simuladores y calculadoras de **condusef.gob.mx** y **banxico.org.mx** antes de solicitar cualquier crédito

-Comisión Nacional para la Protección y Defensa de los Usuarios de Servicios Financieros. http://phpapps.condusef.gob.mx/condusef_personalnomina/
-Condusef. 2012. "Antes de endeudarte, piénsalo dos veces". Proteja su dinero. http://www.condusef.gob.mx/Revista/index.php/credito/personal/411-antes-de-endeudarte-piensalo-dos-veces

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

ESTADOS UNIDOS MEXICANOS

ANTAD
Asociación Nacional de Tiendas de Autoservicio y Departamentales, A.C

Decálogo de Derechos del Consumidor en TIENDAS DE AUTOSERVICIO Y DEPARTAMENTALES

1. Te deben respetar los precios exhibidos de los productos o servicios.
2. Debes recibir comprobante, recibo o factura de compra.
3. No te deben condicionar la venta de productos o servicios por ningún motivo.
4. Los productos y servicios deberán cumplir con las Normas Oficiales Mexicanas y las disposiciones en materia de seguridad y calidad.
5. Que la publicidad que te presentan sea clara, veraz y se respete lo ofrecido.
6. Que te respeten las promociones y ofertas.
7. Las garantías que te ofrezcan al comprar un bien o contratar un servicio deben ser entregadas por escrito, especificando alcance, vigencia y mecanismos para hacerla efectiva. Éstas no deberán ser menores a 60 días.
8. Si el proveedor no cumple con lo ofrecido, puedes elegir entre la reposición o la devolución de tu dinero.
9. En operaciones a crédito, el proveedor debe informarte el precio total, número de pagos, intereses, así como términos y condiciones en general.
10. Tienes derecho a ser escuchado y atendido por la Procuraduría Federal del Consumidor ante cualquier inconformidad o incumplimiento que atente contra tus derechos e intereses.

¡Recuerda, nuestros servicios son gratuitos!

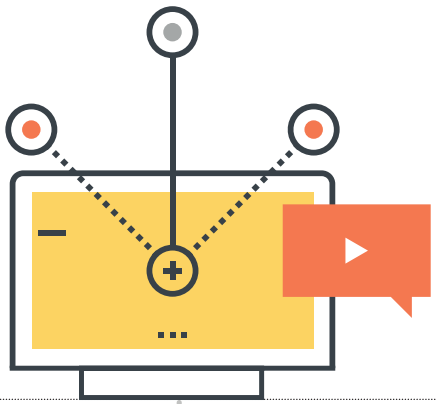
Ante cualquier duda o inquietud, llámanos al Teléfono del Consumidor

55688722 / 01800 4688722

Ciudad de México y Área Metropolitana | Larga distancia sin costo desde el resto del país

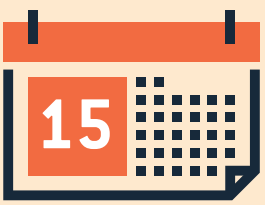
Vas a contratar el servicio de televisión de paga

Si quieres un plan de TV restringida, verifica los paquetes que ofrecen los proveedores e identifica si te conviene contratarlo de manera independiente, en triple o cuádruple *play*



Si el proveedor de TV de paga quiere obligarte a que contrates dos o más servicios que no te interesan, ¡cuidado! Como consumidor tienes derecho a contratar sólo el servicio de televisión de paga. Antes de contratar toma en cuenta que:

- El proveedor te debe informar **cuál es el precio que pagarás si sólo contratas el servicio en una televisión** y, en su caso, el de cada televisión adicional.
- **Verifica** si existe un precio de instalación o si es gratis.
- **Revisa** si te cobrarán en caso de que quieras ubicar la televisión en otra área del domicilio distintos a aquellos en la que se encuentra el servicio.
- **Debes recibir el contrato por escrito en el momento de la contratación**, no cuando te instalen el servicio.
- El cobro se debe realizar **hasta que se haya instalado el servicio**.
- **El proveedor no puede hacer cambios en los precios** o en su oferta de canales que hayas contratado sin que hayas dado tu consentimiento. Si lo hace tienes derecho a dar por terminado el contrato sin penalización alguna.



- Si el proveedor realiza cambios en su oferta de canales y/o en sus tarifas, **deberá notificarte al menos 15 días hábiles por escrito antes de llevarlo a cabo**. Tú tienes el mismo plazo para decidir si aceptas las nuevas condiciones o si finalizas el contrato.
- En caso de terminación del contrato, **el proveedor debe dar de baja el servicio** de inmediato y no podrá realizarte ningún cargo por el servicio posterior a esa fecha.
- Si solicitas la cancelación del servicio, **el cobro sólo debe ser hasta el momento de la solicitud de cancelación**.
- **Compara la oferta de canales de los proveedores y establece los de tu interés,** considerando el precio que más te convenga de acuerdo con el paquete que desees contratar.
- **Tienes derecho a que la calidad del servicio contratado sea la ofrecida por el proveedor**, ya sea en su publicidad y/o en el contrato.

“Los consumidores tienen el derecho de contratar sólo el servicio de televisión de paga”

- A partir de **mayo de 2016 todos los contratos cuentan con un código QR** que te enlaza al registro completo de dicho contrato.

- Siempre que adquieras un servicio, **guarda el contrato**, ya que es la manera en que puedes demostrar los términos y condiciones bajo las cuales contrataste el servicio. No olvides que los contratos deben tener un tamaño de letra no menor a 9 puntos.

- **Revisa que el contrato registrado sea aplicable para tu región o lugar de contratación**; de lo contrario, no puede prestarte el servicio.

- Si te piden firmar un pagaré como garantía, **revisa que sólo esté ligado a la entrega del equipo**. Una vez que des por terminado el contrato deberán devolvértelo.

- Si realizas la cancelación anticipada del contrato, **la penalización debe ser razonable**; es decir, por lo general no mayor a 20% del valor del plazo pendiente de uso.

- **Revisa** que el proveedor tenga los medios necesarios de comunicación para asistir a sus clientes ante cualquier asunto relacionado con el servicio a contratar, ya sean fallas, asistencia técnica, aclaraciones sobre cobros, entre otros.

- Verifica que **el contrato del proveedor esté registrado ante Profeco**, así como estar disponible en la página web de tu proveedor.

- Además de revisar los términos y condiciones del servicio de televisión de paga, **revisa los relacionados con los servicios de televisión por internet**, conocidos formalmente como OTT, ya que son diferentes.

Si tienes más dudas sobre la contratación de los servicios de TV de paga o cualquier otro, solicita más información en **http://telefonodelconsumidor.gob.mx** o en el Teléfono del Consumidor: **5568 8722 y 01800 468 8722**

Guía de Compra

BUEN FIN:)
EL FIN DE SEMANA MÁS BARATO DEL AÑO
18 -21 DE NOVIEMBRE

Tabletas

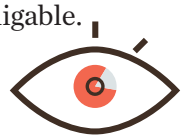
Versátiles, accesibles y de alta movilidad, estos *gadgets* se han convertido en la solución perfecta para llevar a cabo buena parte de nuestras actividades creativas, recreativas, sociales y de educación

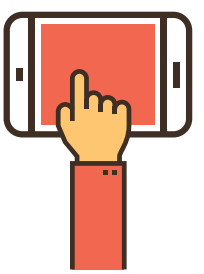
Hay preguntas importantes que debes hacerte antes de adquirir una tableta, pero una de las principales es: **¿para qué planeas usarla?**

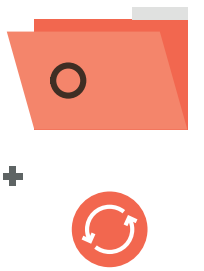
Para su uso en el hogar –navegación, correo electrónico, escuchar música– casi cualquier dispositivo te será de utilidad porque lo único que requerirás es que cuente con conexión a red WiFi.

Si lo que quieres es disfrutar de contenidos multimedia (videos, juegos, películas), la calidad de la pantalla es importante. Fíjate en la resolución: por ejemplo, una de 1920 x 1080 pixeles es una buena opción.

La más adecuada para las manos de los niños sería una tableta de 7 pulgadas (pequeña). Busca una que cuente con una interfaz amigable.







Una de 32 o de 64 GB te servirá muy bien porque ofrece un mejor desempeño en cuanto a rapidez, rendimiento del dispositivo y descarga de programas pesados que consumen bastante memoria (de procesamiento y almacenamiento).

PARA TOMAR EN CUENTA

Si vas a utilizarla en sitios donde la red **WiFi** no esté disponible (carreteras o el campo, por ejemplo), necesitarás una tableta que también cuente con **conexión celular** (3G o 4G).

Si no vas a tener una toma de electricidad por varias horas, checa que la **batería** sea de larga duración. Normalmente las de 10 pulgadas tienen mayor carga que las de 7 pulgadas.

La capacidad de **almacenamiento** de estos dispositivos comienza en 8 GB y a partir de ahí va en aumento; este incremento también se ve reflejado en su costo.

RECUERDA

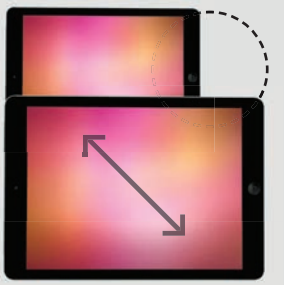
Algunas tabletas incluyen opciones de expansión de almacenamiento como tarjetas microSD, que permiten aumentar su capacidad a una fracción del costo.

UNA CUESTIÓN DE GUSTOS

Existen dos tamaños importantes:

Mediana, de 8.9 a 10.1 pulgadas.
Éste es el tamaño de la mayoría de las tabletas. La pantalla es más grande y la resolución es más alta.
Estas características la hacen más adecuada para ver películas, videos y para algunos juegos. Su procesador suele ser más rápido.

Pequeña, de 6 a 8.3 pulgadas.
Son más baratas y por lo general de poca potencia en comparación con las medianas. Sin embargo, son mucho más fáciles de manejar con una mano y llevar en un bolso. Al ser más pequeñas, son una excelente alternativa para usarse como lectores electrónicos en comparación con las tabletas de mayor tamaño, especialmente si te gusta leer en la cama.



Fuentes

"6 Consejos para comprar la Tablet adecuada para ti. Porque no sólo es cuestión de tamaño", consultado, en http://abt.cm/2dViEWs

"Tablets buying guide. If you're in the market for a tablet, CNET's buying guide will set you on the right path", consultado en http://cnet.co/2dxNs0o

Mediati, Nick. (2016). "Tablet Buying Guide: 8 Essential Tips", consultado en http://bit.ly/1UeGoVh

Si quieres saber más

La atracción de las tabletas electrónicas ["Estudio de Calidad" 42.1]

https://youtu.be/mYYeuxuRgkI

Dale PLAY

De Temporada

Frijol

Es uno de los alimentos más antiguos, económicos, saludables y fundamentales en la dieta y en la cocina mexicana.

Junto con los chícharos, habas, soya y huizaches, los frijoles pertenecen a la familia de las leguminosas (Leguminosae o Fabaceae)

- En el sur de México y Guatemala el frijol empezó a cultivarse aproximadamente hacia el año 7000 A. de C., por lo que es uno de los alimentos más antiguos en la dieta del hombre.
- En el mundo se conocen alrededor de 150 especies, de las cuales 50 se encuentran en México, todas gran de variedad de tamaños y colores.

Las variedades que más se consumen en el país son:

Azufrado, Mayocoba, Negro Jamapa, Peruano, Flor de mayo y Flor de junio

Les siguen: Garbancillo, Manzano, Negro San Luis, Negro Querétaro y Pinto

Propiedades

- Aporta vitaminas como tiamina, complejo B, riboflavina, niacina y ácido fólico, que contribuyen al buen funcionamiento del aparato digestivo y nervioso

- Contiene grandes cantidades de antioxidantes, flavonoides y ácidos grasos Omega 3, que mejoran la piel, reducen la presión arterial y mejoran la función cerebral

- Su alto contenido de hierro es fundamental en la formación de la hemoglobina en la sangre

- Para que el organismo lo absorba es necesario combinar los frijoles con alimentos ricos en vitamina C, como los jitomates

Beneficios

- Al ser fuente importante de fibra dietética favorece la sensación de saciedad y ayuda también a reducir los niveles de colesterol en la sangre

- Sus carbohidratos complejos provocan que nos sintamos con energía
- Su consumo disminuye de forma significativa la tensión arterial

COMPRA

Si se ven arrugados, rotos o descoloridos, significa que ya están muy viejos y no se cocerán apropiadamente

Si tienen hoyos significa que han sido atacados por gorgojos y éstos pueden infestar otros productos en tu alacena

PRODUCCIÓN

Zacatecas es la entidad líder en volumen y valor de producción de frijol, seguida de:

CONSERVACIÓN

Se pueden guardar en bolsas de plástico grueso o en contenedores de plástico o de vidrio sellados

Colócalos en un lugar fresco y seco. La humedad y el calor son malos para los frijoles

Una vez cocidos

Déjalos enfriar antes de meterlos al refrigerador

Drénalos antes de guardar. Puedes usar el caldo para salsas u otras recetas

Para recalentarlos

Agrega agua y deja que hiervan durante varios minutos

En lugar de agua puedes usar caldo de pollo o verduras

Se pueden congelar hasta por tres meses

en línea

- Ensalada de frijol y manzana con pescado ["Revista del Consumidor TV" 30.2] https://youtu.be/dkWVK8z1CG8
- Tortas de papa y queso enfrijoladas ["Revista del Consumidor TV" 27.3] https://youtu.be/PHSKHYXLYWU
- Platillo Sabio Profeco: Enfrijoladas con queso [Revista del Consumidor TV 9.2] https://youtu.be/xZVoJV40I7c

Fuentes:

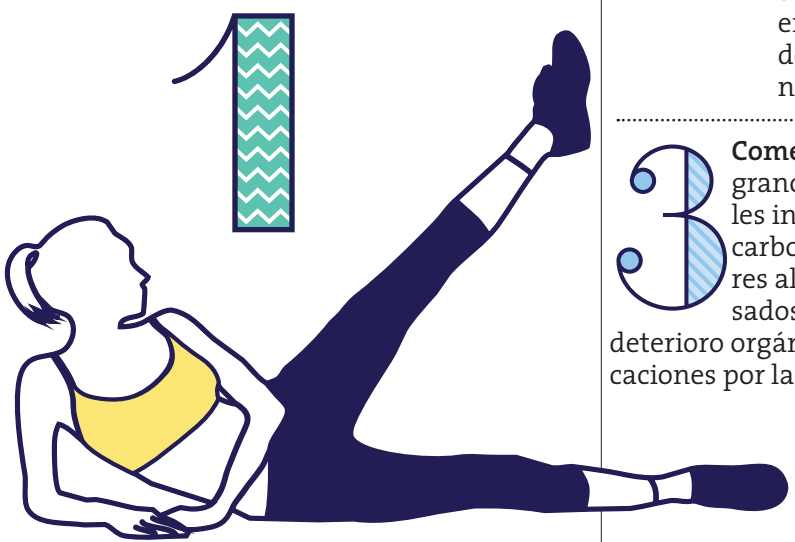
- Legumbres: un lujo en el plato, consultado en http://bit.ly/2e9kt24
- Biodiversidad mexicana. Frijol, consultado en http://bit.ly/2dKRTVr
- México en tu mesa. Frijol negro, consultado en http://bit.ly/2dw7shQ
- Frijol, consultado en http://bit.ly/2e62bCT

Gráfico: **Bruno Piña**

10 CONSEJOS DE SALUD PARA EVITAR LA DIABETES MELLITUS TIPO 2

Por: **Dr. Gabriel J. O´Shea Cuevas**

Mantenerse delgado y activo previene esta enfermedad[1] que afecta a 422 millones de adultos en todo el mundo[2] y a 9.2% de la población con 20 años o más en México.[3]



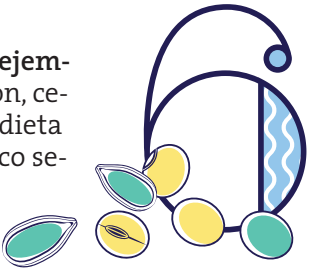
Bajar el sobrepeso disminuye siete veces el riesgo de desarrollar diabetes y, como consecuencia, permite vivir más,[1] ya que se estima que la esperanza de vida de los diabéticos en México es de alrededor de 10 años menos que los no diabéticos.[4]

Come saludable: elige granos enteros y cereales integrales y evita carbohidratos o azúcares altamente procesados. Esto previene el deterioro orgánico y las complicaciones por la diabetes.[1,5]

Cambia tu estilo de vida y vive sano. Erradicar el tabaquismo y disminuir el consumo de alcohol retrasa o previene la diabetes.[1,6,7]

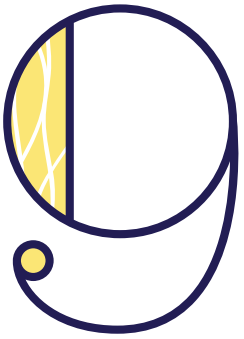
Nunca es demasiado tarde para evitarla. Personas de 60 años disminuyeron el riesgo de desarrollar diabetes casi 71% con dietas bajas en calorías y en grasas e incorporando 150 minutos de ejercicio a la semana.[8]

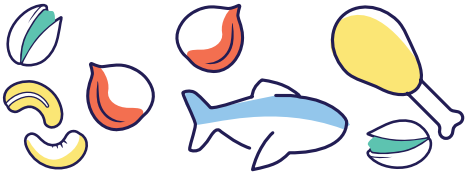
Come más frutas y verduras, por ejemplo: lentejas, vegetales sin almidón, cereales de grano, entre otros[9]. Una dieta con índice glucémico bajo por cinco semanas disminuye la masa grasa total de -1.1Kg.



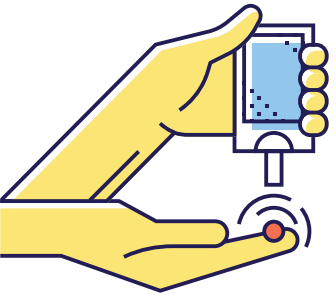
Cuida tu cuerpo. El 47.6% de personas diabéticas reportaron que padecían visión disminuida, 38% ardor, dolor o pérdida de sensibilidad en los pies y 13.9% daños en la retina.[10]

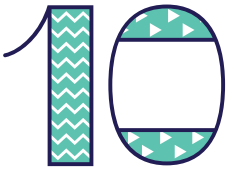
Cambia las bebidas azucaradas, elige agua o té. Las mujeres que aumentaron su consumo de bebidas azucaradas ganaron más peso que las que no las consumieron. Este cambio además te ayudará a no tener niveles altos de triglicéridos, a que no disminuya tu colesterol bueno y a que no aparezca resistencia a la insulina.[1]





Cambia la carne roja o procesada por frutos secos, aves, pescado, entre otros; así podrás disminuir hasta en 35% el riesgo de padecer diabetes.[1]





Realiza una prueba de glucosa en sangre. Hasta 50% de afectados desconocen su problema. De 100 a 125 mg/dl en ayunas se considera prediabetes.[11,12,13]

Fuentes

1. Hardvard. (2016). Simple Steps to Preventing Diabetes. Octubre 5, 2016, de The School of Public Health, Sitio web: https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/diabetes-prevention/preventing-diabetes-full-story/
2. Organización Mundial de la Salud. (2016). Informe Mundial sobre la Diabetes. Septiembre 20, 2016, de The World Health Organization, Sitio web: www.who.int/diabetes/global-report
3. Secretaría de Salud. (2015). Informe sobre la Salud de los Mexicanos 2015. Diagnóstico General de la Salud Poblacional. Septiembre 20, 2016, de Secretaría de Salud, Sitio web: www.dged.salud.gob.mx/contenidos/dedss/issm2015.html
4. Hernández, M., Gutiérrez, J., & Reynoso, N. (2013). Diabetes mellitus en México. El estado de la epidemia. Salud Pública de México. Septiembre 14, 2016, 55, S129-S136, De SciELO Base de datos
5. López, K, & Ocampo, P. (2007). Creencias sobre su enfermedad, hábitos de alimentación, actividad física y tratamiento en un grupo de diabéticos mexicanos. Archivos en Medicina Familiar, Septiembre 14, 2016, 9, 80-86. 2007, De Medigraphic Base de datos
6. López, J., Ariza, C., Rodríguez, J., & Munguía, C. (2003). Construcción y validación inicial de un instrumento para medir el estilo de vida en pacientes con diabetes mellitus tipo 2. Salud Pública de México, Septiembre 14, 2016, 45(4), 259-268, De SciELO Base de datos
7. Erazo, M., & Gormaz, J. (2013). Tabaquismo y diabetes mellitus: evidencia científica e implicancia en salud pública. Rev. Chil. Endocrinol., Septiembre 14, 2016, 6(3), 115-123, De Soched Base de datos
8. Gil, L., Sil, M., Domínguez, E., Torres, L., & Medina, J. (2013). Guía de práctica clínica Diagnóstico y tratamiento de la diabetes mellitus tipo 2. Rev Med Inst Mex Seguro Soc, Septiembre 22, 2016, 51(1), 104-19, De Medigraphic Base de datos
9. Secretaría de Salud. (2013). Diagnóstico, metas de control ambulatorio y referencia oportuna de prediabetes y diabetes mellitus tipo 2 en adultos en el primer nivel de atención. Septiembre 23, 2016, de Secretaría de Salud, Sitio web: www.cenetec.salud.gob.mx/interior/gpc.html
10. Hernández, M., Gutiérrez, J., & Reynoso, N.. (2013). Diabetes mellitus en México. El estado de la epidemia. Salud Pública de México, Septiembre 14, 2016, 55, S129-S136, De SciELO Base de datos
11. Piero, M., Nzaro, G., & Njagi, J.. (2014). Diabetes mellitus - a devastating metabolic disorder. Asian Journal of Biomedical and Pharmaceutical Sciences, Septiembre 14, 2016, 4, 1-7, De ProQuest Base de datos
12. Secretaría de Salud. (2013). Diagnóstico, metas de control ambulatorio y referencia oportuna de prediabetes y diabetes mellitus tipo 2 en adultos en el primer nivel de atención. Septiembre 23, 2016, de Secretaría de Salud, Sitio web: www.cenetec.salud.gob.mx/interior/gpc.html
13. Hernández, M., Gutiérrez, J., & Reynoso, N. (2013). Diabetes mellitus en México. El estado de la epidemia. Salud Pública de México, Septiembre 14, 2016, 55, S129-S136, De SciELO Base de datos.

¿QUIERES SABER MÁS?

Entra al canal de la Organización Mundial de la Salud en YouTube

http://rdel.co/oms-diabetes →

Dale PLAY

BUEN FIN:)
EL FIN DE SEMANA MÁS BARATO DEL AÑO
18 -21 DE NOVIEMBRE

Compras en línea con Buen Fin

El comercio electrónico ofrece muchas ventajas, pero es importante que tomes medidas de seguridad para comprar de forma segura y responsable

El Buen Fin está cada vez más cerca –este año será del 18 al 21 de noviembre– y como ya es costumbre encontrarás atractivas promociones y ofertas, y también las no tan atractivas aglomeraciones en centros comerciales y tráfico a sus alrededores. La buena noticia es que te puedes evitar esos inconvenientes si haces tus compras desde la comodidad de tu casa. Así es muy probable que te ahorres unas cuantas compras compulsivas porque te enfocarás sólo en lo que ya sabes que necesitas. No olvides estas consideraciones.

75%
de los internautas ha comprado por internet y 86% está satisfecho, siendo la seguridad un tema de relevancia

Fuente: Asociación Mexicana de Internet A.C.

Compra de manera segura

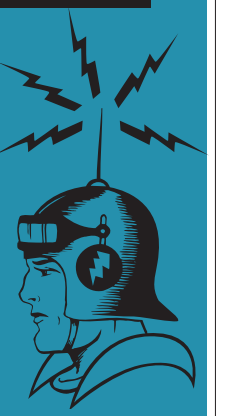
- Utiliza tu WiFi o conexión segura.
- Instala en tu computadora o dispositivo móvil una solución integral de seguridad y mantenla actualizada.
- Compra en sitios conocidos y con buena reputación.
- Teclea tú mismo la dirección de tu tienda, evita los enlaces de correos y anuncios.
- Busca y lee cuidadosamente el aviso de privacidad y las políticas de devoluciones.
- No proporciones demasiados datos, la información requerida por la tienda sólo debe ser la necesaria para realizar la compra.
- Revisa las medidas de seguridad en la transacción (páginas seguras, https, candado amarillo en el navegador, etcétera).
- Lee cuidadosamente las características del producto que vas a comprar.
- Verifica que exista un medio de contacto y soporte con el cliente para antes, durante y después de la compra.
- Mantén tus contraseñas privadas. No reveles información confidencial por correo electrónico, mensajes ni redes sociales.
- Establece alertas en tu celular y correo, y revisa cuidadosamente tus estados de cuenta bancarios.
- Utiliza sólo un instrumento de pago en línea.
- Como medida de seguridad adicional, siempre desconéctate y cierra la sesión cuando hayas terminado.
- Verifica que el proveedor se encuentra en la lista de empresas participantes en El Buen Fin 2016.

Durante el Buen Fin tendrás acceso a muchas oportunidades de compra, por lo que es muy importante que **revises en cada oferta o promoción los términos y condiciones** para que valores si te conviene o no hacer la compra:

- Nombre comercial del proveedor que ofrece la promoción.
- Descripción de la promoción u oferta.
- Descripción del producto, que cuente con las características del producto original.
- Vigencia relacionada al plazo y volumen de la oferta o promoción.
- Disponibilidad del producto, en el caso de que sea hasta agotar existencia o existencia garantizada. Todos los productos deben estar disponibles al momento de la compra.
- Que especifique si es aplicable en compras realizadas en sucursal, en línea o ambas.
- El tiempo de entrega del producto o servicio.
- Costo total a pagar, incluyendo los gastos de envío.
- Formas de pago aceptadas (tarjeta de crédito, débito, efectivo o tarjeta departamental, entre otras). Los cargos extra por pago con tarjeta no están permitidos.
- Si es aplicable con otras ofertas y/o promociones.
- Y el número máximo permitido de bienes que puedes adquirir.

Y recuerda, no te dejes llevar por la emoción de los precios bajos comprando productos que no necesitas; haz una lista de lo que te sea útil y define un presupuesto.

Ǝspejismos de la publicidad



Por Essa Borquez

Consumidores con "C" de ciudadanos.

¿Te has puesto a pensar que quizás hoy estamos viviendo un futuro que hace 40 años muchos no imaginaban? Hoy, todos disfrutamos avances tecnológicos que nos hacen la vida más fácil, cómoda y rápida. Tenemos una oferta de productos y servicios que crece todos los días. Y, por otro lado, tenemos acceso a plataformas de comunicación que son como un gran micrófono para los consumidores.

Por ejemplo, los teléfonos inteligentes son sólo una muestra de cómo la tecnología está literalmente en nuestras manos: nos permiten estar conectados, acceder a información sobre cualquier producto o servicio y, sobre todo, a compartir en cualquier momento lo que pensamos. Nuestro teléfono celular también se ha convertido en una tienda que siempre está abierta. Y hemos pasado de escribir o llamar a una compañía para preguntar o reclamar sobre algún producto a mencionarlos en Twitter para tener una respuesta casi inmediata.

Además, el tamaño de los supermercados ha crecido década tras década para ofrecer productos que satisfagan listas del súper cada vez más largas. Pasillos y más pasillos con nuevas marcas que aparecen casi por generación espontánea. ¿Cuántas veces has salido con más cosas en el carrito de las que inicialmente tenías pensado comprar? Algo que siempre funciona para no caer en un consumismo sin control es preguntarse "¿realmente lo necesito?".

Pero tal vez la gran diferencia entre un consumidor actual con uno de años atrás, es que nos hemos vuelto más críticos. Preguntamos más, leemos las etiquetas, nos interesa saber de qué están hechos los productos, su procedencia. Aprovechemos ese poder para ser mejores consumidores, para ser ciudadanos que compran con más cuidado y responsabilidad.

Essa Borquez es publicista de gran ojo para reconocer la buena y la mala publicidad, con un sentido crítico y divertido.

CONTRA ENGAÑOS ONLINE

Una de las desventajas de ver y decir prácticamente cualquier cosa en un ambiente virtual es que podemos ser víctimas de ofertas y promociones demasiado buenas para ser verdad

La publicidad en internet puede ser tan veraz o engañosa como en otros medios. Basta pensar en todas las veces que al estar navegando nos ha sorprendido alguna ventana emergente que nos invita a conocer un producto o servicio. Pero ¡mucho ojo! Al igual que en otros medios de comunicación, la publicidad en internet puede persuadirnos con engaños.

> *"...se entiende por información o publicidad engañosa o abusiva aquella que refiere características o información relacionadas con algún bien, producto o servicio que pudiendo o no ser verdaderas, inducen a error o confusión al consumidor por la forma inexacta, falsa, exagerada, parcial, artificiosa o tendenciosa en que se presenta."*
>
> Ley Federal de Protección al Consumidor, art. 32.

SI DETECTAS ENGAÑOS, ¡DENÚNCIALOS!

La difusión de publicidad engañosa en internet, como en cualquier otro medio, tiene consecuencias legales.

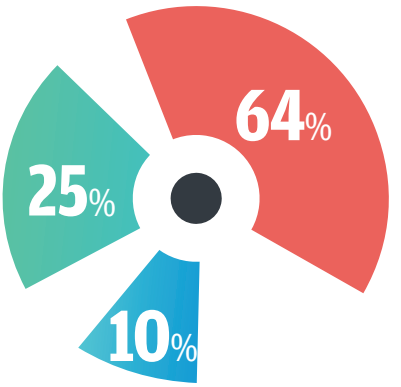
Profeco te defiende contra las prácticas publicitarias engañosas, ya que la **Ley Federal de Protección al Consumidor (LFPC)** obliga al proveedor a que toda su información comercial y/o publicidad sea veraz, comprobable, clara y apegada a dicha ley y demás disposiciones aplicables. En caso de no cumplir, se le puede ordenar al proveedor que suspenda la información o publicidad que viole las disposiciones de esta Ley o bien que se corrija. Del mismo modo, **Cofepris** vigila el cumplimiento de las normas sanitarias en materia de publicidad.

LA PUBLICIDAD EN INTERNET

Para conocer la experiencia y la percepción de los usuarios hacia la publicidad, IAB México (Buró de Publicidad Interactiva) realizó en 2015 un estudio que arrojó los siguientes datos:*

internautas ponen atención a la publicidad en internet

Qué tanta atención ponen a la publicidad en internet



- Algunas veces me detengo
- Nunca me detengo
- Siempre me detengo

Momento del día

31%

Entre las 6 pm y las 12 am suelen poner mayor atención a la publicidad

23%

Entre las 3 pm y 6 pm

*** Fuente**: IAB México (*Interactive Advertising Bureau*, por sus siglas en inglés). 2015, "Estudio de Consumo de Medios y Dispositivos entre internautas mexicanos", consultado en http://www.iabmexico.com/estudios/consumo-medios-2016/

¡Navega con los ojos bien abiertos!

Revisa:

- ❑ Que la información o publicidad sea veraz y comprobable
- ❑ Los términos y condiciones
- ❑ La capacidad real del producto o servicio
- ❑ Las garantías y su vigencia
- ❑ El precio final (incluido cualquier gasto adicional)
- ❑ El contacto para reclamaciones o aclaraciones

Algunas consideraciones

1) Lo declarado en la publicidad se establece como parte del contrato con el proveedor
2) Tienes derecho a exigir que lo que ofrece la publicidad se cumpla y se respete
3) No te dejes llevar si tu sentido común te dice que la oferta es demasiado buena para ser verdad
4) Pregunta directamente al proveedor tus dudas
5) Consulta restricciones y condiciones para la adquisición del producto o servicio
6) La publicidad debe garantizar que sus mensajes no discriminen a ningún tipo de público

40 PRODUCTOS QUE CAMBIARON NUESTRA FORMA DE SER CONSUMIDORES

Llegaron para quedarse y transformar a nuestra sociedad. Su lugar dentro de la tecnocultura e influencia económica nos marcó para siempre

Por Gerardo Sifuentes

Artefactos, objetos, máquinas, *gadgets*, productos de consumo: hemos encontrado un punto de no retorno en donde nuestra relación con la tecnología nos ha vuelto interdependientes. Tal como apunta el escritor y futurista estadounidense Bruce Sterling en su libro *Shaping Things* (The MIT Press, 2005), si bien los objetos son inertes y las personas están vivas, en realidad tenemos una relación simbiótica. Nosotros, dentro de la infraestructura de la cosas, somos consumidores, como células de ese organismo. Estos objetos son distribuidos ampliamente a nivel comercial, anónimos y fabricados en serie en cantidades masivas, usando una división del trabajo rápida, no artesanal, con técnicas de ensamblaje, operando en economías a escala mundial, apoyados en una red de transporte, finanzas y sistemas informáticos.

El hombre es un creador de herramientas, y tiene un profundo compromiso con las que ha creado. Es cierto que hay animales que también las usan, pero es algo inmediato: carecen de ese interés en modificarlas de manera creativa. Es a partir de ellas que los humanos hemos constituido una tecnosociedad.

La forma de producir que hoy conocemos inicia alrededor de la primera Guerra Mundial y los consumidores somos el soporte. Los bienes están disponibles cuando se les requiere, a precios accesibles según la categoría social para la que estén diseñados, dirigidos con precisión a una demografía específica. Si tuvieran alma, ésta sería la publicidad, y la mercadotecnia su sistema nervioso. Los consumidores buscan ser abastecidos, hay que darles de comer para mantener el gran cuerpo en función.

Éstos son, en orden descendente de importancia, aquellos productos que marcaron nuestros hábitos de consumo y cuya influencia aún persiste en la sociedad.

Gerardo Sifuentes. Periodista de ciencia y narrador. Es coordinador editorial de la revista *Muy Interesante*.

40
GOLOSINAS
Postre para todos. Tal vez la primera versión del lema "es un pequeño lujo, pero creo que lo valgo" se refiere también a los postres industrializados. Los hay para todos los gustos y bolsillos y, aunque hoy sean motivo de controversia, muchas marcas de este rubro son consideradas motivo de culto.

39
FOCOS
La carrera por crear la bombilla eléctrica es una historia épica que ganó, al menos en los libros de historia, Thomas Alva Edison. El invento más útil del siglo XIX evolucionó en el XXI con los focos ahorradores y nos enseñó una gran lección sobre obsolescencia programada.

38
COMIDA ENLATADA
Este invento de la época napoleónica sigue vigente, y se lo debemos al chef y químico francés Nicolás Appert. Lujo de clase media en el siglo XIX, masificada tras la Primera Guerra Mundial e inmortalizada por Andy Warhol, todos tenemos una lata en casa, y puede conservar los alimentos por décadas.

37
BOLÍGRAFO
"Todos tienen un bolígrafo Bic en la mano", rezaba el eslogan de este invento en la década de 1950, cuando comenzó su expansión por el mundo. Invento franco-argentino que democratizó la escritura en tinta, resulta un elemento familiar en la escuela y la oficina, aun con el embate de lo digital.

36
BARBIE
La industrialización de los juguetes tras la Segunda Guerra Mundial dio origen también al mercado de los coleccionistas, las ediciones limitadas, y más recientemente los modelos con firma de diseñador. La controvertida muñeca creada por Ruth Handler en 1959 es el ícono de los artefactos de este tipo.

35
TUPPERWARE
Las mamás te perdonan todo, menos que les pierdas sus 'tópers'. Una marca cuyo nombre se convierte en genérico es el máximo sueño del *branding*. Diseño funcional, estético y una legión de imitadores, pero además un ejemplo clásico de sistema de ventas multinivel que se incorporó a la cultura popular.

34
HIGIENE DESECHABLE
Hubo una época en la que los pañales eran de tela. Imagina cuando te daba la gripa o te llegaba la menstruación. Todo un desafío para eliminar las secreciones corporales. Pero las fibras sintéticas resolvieron muchos de estos problemas, para alivio de las personas pero también a costillas del medio ambiente.

33
ALIMENTOS DIETÉTICOS
Se sabe desde la antigüedad que cuidar el cuerpo implica comer bien. Pero la adición de vitaminas, complementos dietéticos, proteínas, entre otros, han diversificado la oferta de alimentos industrializados en los anaqueles, con la idea de individualizar las raciones para cada tipo de metabolismo.

32
CENTROS COMERCIALES
Cada vez son más diversificados en México, aunque en algunas ciudades de Estados Unidos, donde surgió el concepto, estén en decadencia. Sitios de interacción social para muchos, se han convertido en una medida de la supuesta prosperidad de la zona donde se encuentren.

31
RELOJ DE PULSERA
Uno de los inventos más antiguos y prácticos que ha tenido distintas etapas. Símbolos de estatus por mucho tiempo, según la marca se le puede considerar como una pieza de joyería o accesorio de moda indispensable para ciertos sectores socioculturales.

30
CÓDIGO DE BARRAS
El peor error que puedes cometer es hacerte un tatuaje de código de barras. No por lo que esto implica como símbolo, sino por la mancha oscura que se formará con el tiempo. El bip de registro en las cajas de cobro es el himno del consumo por excelencia.

29
CADENAS DE COMIDA RÁPIDA
Omnipresentes, de mala fama globalifóbica, por supuesto. El controvertido modelo de esta clase de franquicias ha sido imitado con infinidad de variantes y resultados de lo más diverso. Alternativa para asalariados en la semana laboral, rincón familiar de fin de semana para muchos otros.

28
HORNO DE MICROONDAS
Quienes pasan relativamente poco tiempo en casa saben que es indispensable. A juicio de algunos es un buen regalo de bodas. Tiene detractores, y muchos. Sin embargo, visitar un hogar de clase media y no encontrar uno de éstos en la cocina causa cierta extrañeza.

27
LABIAL
Cuando hablamos de lápiz de labios, cuya presentación en tubo se puede rastrear a principios de siglo XX, debemos pensar que éstos no vienen solos. Delineadores, sombras, corrector, esmalte de uñas y un largo etcétera: en 2015 la industria cosmética en el país generó un valor de 12 mil millones de dólares.

26
REFRIGERADOR
Nada más triste que un 'refri' vacío, o lleno de cajas de unicel con restos de comida rápida. Elemento imprescindible en el hogar, la decisión de comprarlo ha sido una suerte de ritual de paso para generaciones de personas, y con su debida distancia uno de los 'pasos más importantes' en la vida de una persona adulta.

25
ROPA JUVENIL
Hasta mediados del siglo XX no existía una clara conciencia de la transición entre la niñez y el mundo adulto. Pero la mercadotecnia lo tuvo muy claro a mediados de la década de 1960. Desde entonces, el mundo le pertenece a los adolescentes, y sus necesidades mueven las preferencias culturales cada temporada.

24
AGUA EMBOTELLADA
Resulta sorprendente enterarse que una botella de agua puede tener un precio más elevado que un refresco. En un planeta preocupado por su escasez, el agua embotellada se ha convertido también en un producto aspiracional, símbolo de estilo de vida saludable, para el que existen una gran variedad de marcas y presentaciones.

23
PILAS
"Baterías no incluidas" es la frase que muchos temen leer al abrir los regalos de Navidad. Controvertidas por su impacto en el ambiente al desecharlas, estas fuentes de energía son las pequeñas grandes heroínas de los aspectos más mundanos de la vida cotidiana.

22
CALZADO DEPORTIVO
En 1984, los Air Jordan se convirtieron en un objeto de lujo, y el calzado deportivo no fue el mismo desde entonces. Hoy, legiones de coleccionistas buscan los últimos modelos de 'tenis' y realizan convenciones para encontrar rarezas. Los ubicuos Chuck Taylor All Stars se convirtieron en el uniforme (informal) para la oficina.

21
TIENDAS DE CONVENIENCIA
Aunque en México las 'tienditas' proliferan, las "24 horas los siete días de la semana" se han introducido en la preferencia de los consumidores. En Estados Unidos, lugar de origen del concepto, son una referencia obligada de la cultura popular.

20
WALKMAN
La idea de cargar con tu propia música es uno de los conceptos más revolucionarios de fines del siglo XX. Décadas después vendría el iPod, sin embargo, el distintivo aparato de Sony de la década de 1980 sentó un precedente inigualable.

19
MODA DESECHABLE
Moda para todos, con gran demanda, fugaz y controvertida: una industria global de 1.2 mil millones de dólares. Las boutiques de "moda desechable" de bajo costo tienen al acecho a miles de consumidores, listos para inundar sus locales.

18
ANTICONCEPTIVOS
La píldora anticonceptiva es un elemento tecnológico que brindó a la mujer uno de los cambios más radicales para reclamar su emancipación. El miedo al contagio del VIH/SIDA en la década de 1980 impulsó sendas campañas para el uso del condón.

17
FOTOGRAFÍA INSTANTÁNEA
La historia de las distintivas cámaras Polaroid tuvo un desenlace dramático cuando llegaron las cámaras digitales. Declarada en bancarrota en 2008 y rescatada por un conglomerado, hoy es un ejemplo de persistencia con el lanzamiento de modelos con diseño vintage que incluyen su distintivo revelado instantáneo.

16
MEZCLILLA
Los pantalones de mezclilla iniciaron como prendas para clase trabajadora que se abrieron camino hasta las pasarelas internacionales, una especie de 'Cenicienta' de la industrialización. Símbolos de rebeldía por excelencia, éstos han pasado por infinidad de reinvenciones y aplicaciones, pero nunca dejan de estar de moda.

15
FLOPPY DISK
Los dispositivos portátiles de almacenamiento de información digital tuvieron un punto de arranque con los diskettes. Estas piezas, hoy obsoletas y sustituidas por su encarnación evolutiva, los USB, fueron el pilar de la popularización de la incipiente industria informática de fines del siglo XX.

14
AUTOMÓVIL
Por necesidad, como objeto aspiracional, elemento transformador de la vida urbana del siglo XX, la relación amor-odio que las personas tienen hacia los vehículos automotores es todo un fenómeno que transformó nuestra manera de concebir el transporte y las ciudades desde aquel Ford Modelo T.

13
TRANSISTOR
En 1965 el chip más complejo tenía imbuidos 65 transistores. Entonces Gordon Moore, cofundador de Intel, calculó que la constante miniaturización de los componentes electrónicos permitiría que esta cifra se duplicara cada 18 meses. Hoy el Intel Broadwell-EP Xeon tiene 7,200 millones y sigue avanzando.

12
TELEVISOR
Uno de los grandes campeones de todos los tiempos: ha moldeado nuestra cultura y hábitos de compra de manera contundente, y en este sentido la 'caja' no ha sido tan idiota como aseguran. La imagen de multitudes cargando pantallas planas durante el Buen Fin es contundente.

11
VIDEOCASETERA
Otra emblemática industria que concluyó su ciclo de vida con el advenimiento de lo digital, y quizá el último gran experimento de comercialización de tecnología que sirvió de modelo para el mercado de las computadoras y la distribución de contenidos. Reproductoras, casetes, videoclubes, el retrato de toda una época.

10
VIDEOCÁMARA

El registro en video de los momentos privados ha sido uno de los avances más significativos en la historia cultural de la vida cotidiana.

9
VIDEOJUEGOS

Llegaron para quedarse y transformar el mundo del entretenimiento. La millonaria industria que los respalda y las legiones de *gamers* han forjado una cultura propia que trasciende fronteras, en una especie de lenguaje universal.

8
PALM

Fue a mediados de los noventa que se utilizó por primera vez la frase "asistente digital", para referirnos a esta clase de computadoras de bolsillo. Símbolo de estatus, no había ejecutivo que se resistiera a retratarse con ellas. Esto dio sentido literal a la frase de "tener información a la mano".

7
IMAC G3

Sí, existe gente PC y gente Mac. Pero la iMac G3 de 1998 rompió con el paradigma de las computadoras de escritorio; un producto funcional no tenía por qué presentarse como un simple gabinete gris. Además, sería el punto de partida del "Culto Mac" que hoy conocemos.

6
MÚSICA DIGITAL

La revolución digital tomó por sorpresa a una industria discográfica en decadencia. Crear archivos MP3 de tus canciones favoritas y compartirlos por internet fue lo más punk que le pudo pasar a la música. La nostalgia por los LP se mantiene, cierto, pero ahora puedes escuchar y guardar música de todos los tiempos.

5
TARJETA DE CRÉDITO

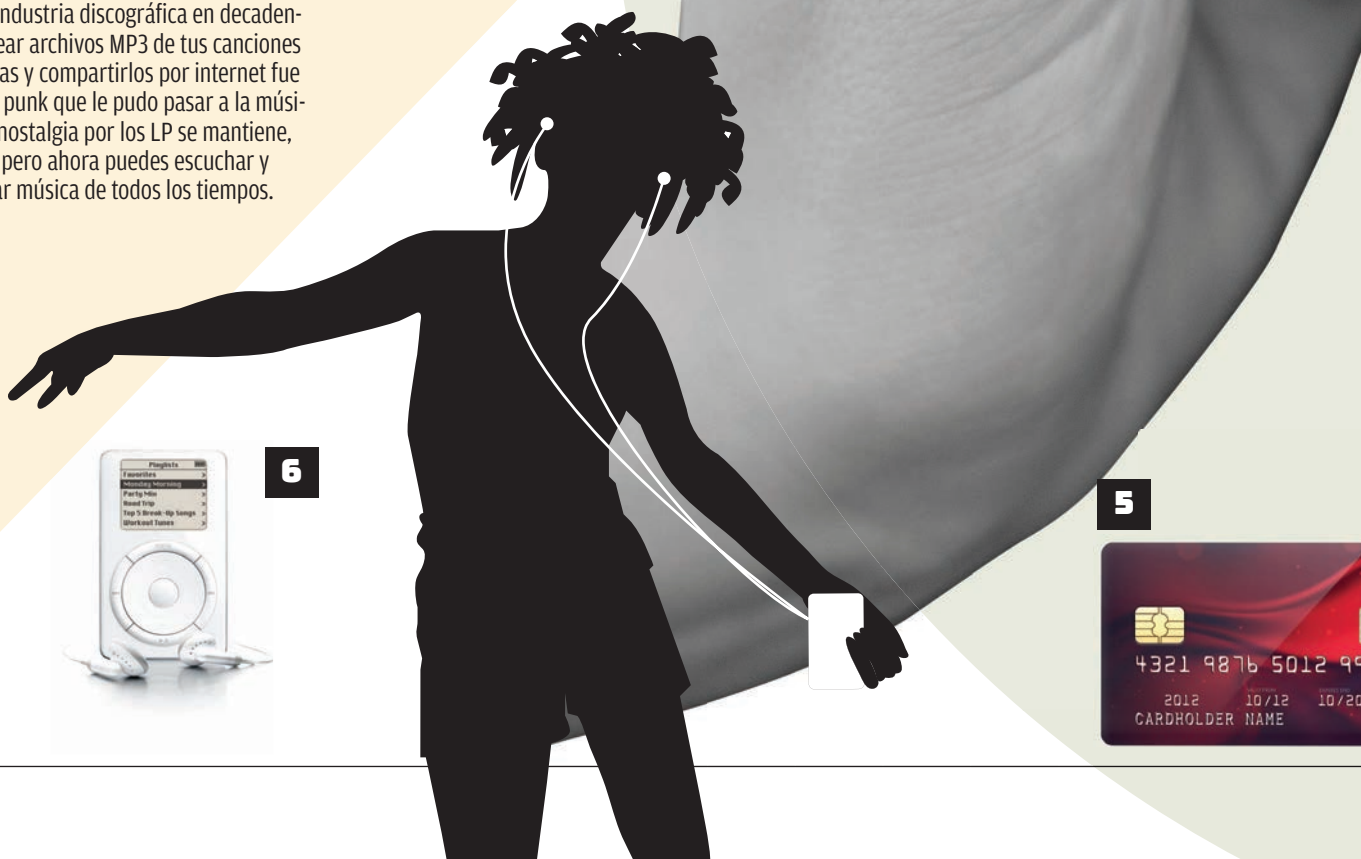
La frase "Cárguelo a mi cuenta" fue utilizada alguna vez como eslogan para promocionar los servicios bancarios de este tipo. El secreto está en administrarla con cuidado, de lo contrario se convierte en un arma de doble filo. Imprescindible para las transacciones modernas.

10

8

9

7



6

5

4
INTERNET

Cuando llegamos a trabajar a un lugar desconocido, lo primero que buscamos es la señal de un módem (si no es que cargamos con uno). Estar "desconectados" provoca ansiedad. Internet marcó una nueva frontera, un antes y después en la historia del mundo. Es difícil imaginar qué sería de nosotros como humanidad tecnificada sin este privilegio.

3
STREAMING

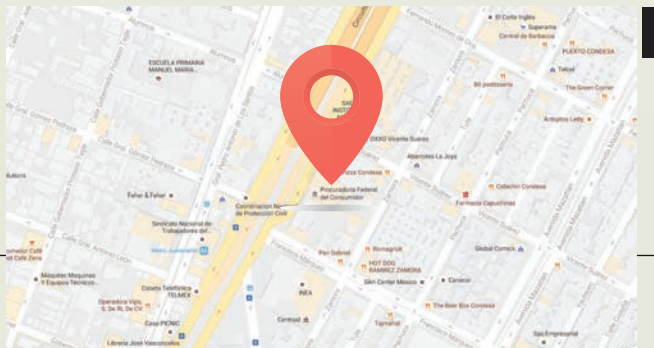
El mundo en el momento en que lo deseas. Quizá se trate del clímax de los medios masivos de comunicación, un punto de no retorno cuyas posibilidades apenas comenzamos a explorar. Hasta el momento, todo va muy bien.

2
GPS

Saber dónde nos ubicamos geográficamente ha sido una inquietud que data de milenios. Hoy, conocer dónde está el restaurante de moda más cercano es una prioridad. El despliegue de metadatos, con las elementales coordenadas cartesianas, cambió nuestra manera de percibir el mundo.

1
SMARTPHONE

Las computadoras multimedia más avanzadas y baratas de la historia se usan para subir fotos de comida y de gatos, cazar criaturas virtuales y chismear con los amigos. Y nos encanta hacerlo. Cada temporada se renuevan para mostrarnos nuevos trucos y estamos ávidos por conocerlos.



Fuentes:
Asimov, Isaac, (2007). "Historia y cronología de la ciencia y los descubrimientos: cómo la ciencia ha dado forma a nuestro mundo." Editorial Ariel.
Farndon, John, (2011). "The World's Greatest Idea". Icon Books.
Ferris, Julie, (20120). "Ideas That Changed the World". DK Publishing.

BUEN FIN :)
EL FIN DE SEMANA MÁS BARATO DEL AÑO
18 -21 DE NOVIEMBRE

Saca un 10

Usa tu aguinaldo de

Antes de llegar diciembre, ya saboreamos el aguinaldo, y es que a nadie nos cae mal un ingreso extra en esas fechas, sobre todo cuando tenemos deudas, gastos y tantos regalitos navideños por comprar. En cuanto tenemos ese dinero extra en la bolsa, generalmente sentimos el impulso de gastarlo. ¿Tú qué haces? ¿Tienes un plan? O simplemente como llega se va.Te damos algunos tips para que uses responsablemente tu aguinaldo.

1- ¿Pagar deudas o invertir?

Si tienes varias deudas, no necesariamente tienes que abonar a todas, lo conveniente es pagarlas puntualmente para evitar cargos por demoras pero darle prioridad a la liquidación de las que tengan una tasa de interés y un Costo Anual Total (CAT) más alto.

Para evitar que tu aguinaldo se esfume, la inversión es una opción. Una forma de invertir a largo plazo son las aportaciones voluntarias a la cuenta de ahorro para el retiro en la Afore o a un plan Personal de Retiro, no sólo te dará tranquilidad, sino que hará que tu dinero crezca.

2- Piensa, analiza y compara

Identifica si realmente necesitas lo que planeas comprar, checa cuánto cuesta, compara precios, si te es posible espera a enero las ofertas, baratas, promociones y ofertas, tu dinero rendirá mucho más. No compres por impulso, que no te ganen las emociones.

6- Un poco por aquí y un poco por allá

Antes de salir a gastarte tu aguinaldo en cosas que muchas veces no necesitas, detente un momento a priorizar necesidades y destina un porcentaje a diferentes rubros según la importancia que tengan, la idea es diversificarlo.

7- Se acercan los gastos de enero

Recuerda destinar una parte de tu aguinaldo al ahorro, ya que después de las Fiestas decembrinas, los gastos del año nuevo no desaparecen: renta, Predial, agua, luz, teléfono, colegiaturas y lo que se acumule durante el próximo año. Prevé para enfrentar la cuesta de enero.

forma responsable

3- Haz un presupuesto

Verifica lo que vas a comprar, haz cuentas y revisa tu capacidad para gastar, considera los diferentes gastos que conllevan la celebración de las Fiestas decembrinas: la cena de Navidad y de Fin de Año y regalos para la familia y amigos.

Respetar el presupuesto es fundamental para que el disfrute no se convierta en angustia a final del año. Las Fiestas decembrinas no deben representar un peligro para las finanzas.

4- Usar el crédito responsablemente

Si planeas comprar a crédito, recuerda no sobrepasar tu capacidad de pago, verifica la fecha en la que debes hacer los pagos para no generar recargos.

Respetar tus límites del pago es siempre la mejor alternativa para aprovechar estas fiestas, sin correr el riesgo de terminar el año endeudado.

5- Vence la cuesta de enero

Si te resististe a las compras impulsivas y guardaste una parte de tu aguinaldo, éste puede ayudarte a superar la cuesta de enero, las Fiestas decembrinas se pasan rápidamente y con ello tu aguinaldo. Aprovechar adecuadamente esta prestación, no tiene porqué ser un sacrificio.

8- Aprovecha tu aguinaldo para mejoras a tu casa

Impermeabilizar, pintar, hacer arreglos a las áreas afectadas de casa, cambiar herrería de puertas y ventanas, no solamente es un tema de estética, el valor del inmueble aumenta, lo que representa una buena inversión y un uso responsable de tu aguinaldo.

9- ¿Lo quiero o lo necesito?

Pregúntate si realmente lo necesitas o lo adquieres por el simple hecho de "aprovechar" esa oferta irresistible. Si tu respuesta es que no pasa nada si no compras lo ofertado, entonces ese gasto puede esperar. Es importante diferenciar si compras por necesidad o únicamente por capricho, para no caer en el consumismo.

10- Profeco es tu mejor aliado

Te decimos cómo sacarle el mayor provecho a tu aguinaldo, visita nuestra página de internet http://www.gob.mx/profeco, llama al Teléfono del Consumidor 5568 8722 y al 01 800 468 8722 desde cualquier lugar de la República Mexicana o, consulta la Revista del Consumidor y nuestras redes sociales. ¡Aprovéchalas y realiza un consumo responsable con tu aguinaldo!

Orgullo Mexicano

Productos con denominación de origen

Ámbar de Chiapas

Arroz de Morelos

Café de Chiapas y de Veracruz

Chile habanero de Yucatán

Bacanora de Sonora

(Jalisco, Nayarit, Michoacán y Guanajuanto)

Tequila

(Guerrero, Oaxaca, Durango, Zacatecas y SLP)

Mezcal

(Chihuahua, Coahuila y Durango)

Sotol

Charanda de Michoacán

Mango ataúlfo de Chiapas

Vainilla de Papantla, Veracruz

Artesanía de Talavera (Puebla y Tlaxcala)

Artesanía de Olinalá, Guerrero

Patrimonio Cultural

Siete de nuestras tradiciones y festejos se consideran **Patrimonio Cultural Intangible**, entre ellas los **mariachis**, nuestra **deliciosa cocina**, y, por supuesto, nuestro colorido y luminoso **Día de Muertos.**

México es el quinto país de los 12 considerados Megadiversos[1], por poseer **23,424 especies de plantas** y **2,954 de animales**; **¡en cuanto a reptiles, ostentamos el segundo lugar!**

Flora y Fauna

Gráfico: Arnulfo Guevara

Todos los otoños tenemos el privilegio de hospedar a la **mariposa monarca que viaja entre 2 y 4 mil kilómetros** desde los bosques de Canadá hasta los estados de **México y Michoacán**.

Además, por la belleza de su **arquitectura y sus paisajes**, por sus **cálidos sabores y tradiciones**, **112 urbes** a de diversos estados, son considerados **Pueblos Mágicos**.

Fuentes:

[1] B iodiversidad mexicana, ¿Qué es un país Megadiverso?, consultado en http://www.biodiversidad.gob.mx/pais/quees.html
Profeco, http://www.gob.mx/profeco/articulos/asi-es-mexico-algo-mas--que-celebrar-70279?idiom=es<http://www.google.com/url?q=http%3A%2F%2Fwww.gob.mx%2Fprofeco%2Farticulos%2Fasi-es-mexico-algo-mas-que-celebrar-70279%3Fidiom%3Des&sa=D&sntz=1&usg=AFQjCNHaex8PxyOuDTq_CS2ivVllVkNhRQ
UNESCO, Patrimonio mundial, consultado en http://www.unesco.org/new/es/mexico/work-areas/culture/world-heritage/
UNESCO, Properties inscribed on the World Heritage List (34), consultado en http://whc.unesco.org/en/statesparties/mx

Gastos fúnebres

La muerte es de las pocas certezas que existen en la vida. Por eso, además de festejarla este mes y honrar a los seres queridos que han fallecido, aprovechemos también para revisar todos los arreglos y planes funerarios que hay que tomar en cuenta para nuestro camino hacia el último adiós.

Las agencias funerarias ofrecen diferentes bienes y servicios de acuerdo con necesidades específicas de quien las contrata. Estos establecimientos ofrecen dos tipos de paquetes de servicios:

INMEDIATOS

Se contratan en el momento en que sucede el fallecimiento y el pago se hace en una sola exhibición.

A FUTURO O DE PREVISIÓN

Se adquieren antes de que suceda el acontecimiento mediante pagos fraccionados o en una sola exhibición.

De acuerdo con la **NOM-036-SCFI-2007** sobre prácticas y requisitos de información en la comercialización de servicios funerarios, éstos pueden comprender lo siguiente:

- Servicios de gestoría para el traslado y disposición final de los cadáveres, previa autorización escrita del consumidor, conforme a las disposiciones jurídicas aplicables.
- Colocación de lápidas, monumentos y placas de identificación.
- Preparación estética de cadáveres.
- Venta de derechos de uso de lotes o fosas de panteón, criptas, nichos u osarios para depositar cadáveres, cenizas o restos humanos áridos por un tiempo determinado o a perpetuidad.
- Embalsamamiento de cadáveres.
- Uso de capillas y/o equipos para la velación.
- Servicios de inhumación, exhumación, reinhumación o cremación de cadáveres, restos humanos y restos humanos áridos.
- Venta de ataúdes o féretros y urnas.
- Recepción y traslado de cadáveres.
- Transporte para acompañantes.

Si solicitas información, las empresas deben proporcionarte:

1. Los paquetes de servicios que ofrecen, lo que integran y su precio.
2. Los bienes y servicios que se pueden adquirir en paquete y su precio.
3. Los servicios ofrecidos por terceros.

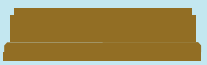
De acuerdo con el **Consejo Mexicano de Empresas de Servicios Funerarios (Comesef)**, los servicios fúnebres varían de acuerdo con la cantidad y características de los productos y servicios seleccionados, como incineración o cremación del cuerpo, los acabados del ataúd, la calidad de la urna para cenizas, y la capacidad y comodidad de la sala de velación.

A continuación te decimos las características de un servicio funerario básico:

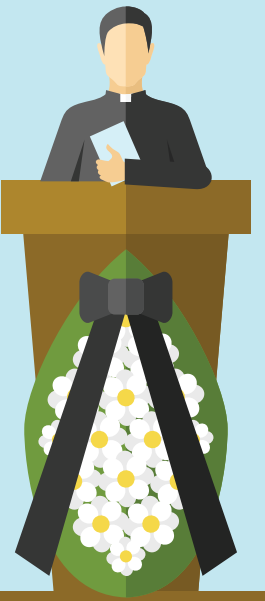
Primer traslado del cuerpo del lugar del fallecimiento hacia la agencia funeraria.

En caso de cremación, la incineración del cuerpo y la urna para las cenizas.

Sala de velación básica o equipo de velación a domicilio.



Ataúd metálico o de madera de acabados convencionales.



Trámites para obtener los permisos de inhumación o cremación y para levantar el acta de defunción ante el Registro Civil.

Segundo traslado del cuerpo del lugar de velación hacia el panteón o crematorio.

Arreglo estético (maquillar y vestir).

Algunos productos y servicios que regularmente se ofrecen con costo adicional son: esquelas periodísticas, embalsamamiento del cuerpo, traslados foráneos, servicios religiosos, música, arreglos florales, estética reconstructiva, transporte para deudos (*pullman* de acompañamiento), entre otros.

Precios promedio de algunos servicios funerarios para un evento, agosto 2016

Ciudad	Servicio	Precios		Diferencia	
		Desde ($)	Hasta ($)	$	%
León, Gto.	Cremación	19,000	28,000	9,000	47%
Puebla, Pue.		9,945	36,000	26,055	262%
Área Met. de la Cd. de México	Inhumación	1,814	31,075	29,261	1613%
Cd. Juárez, Chih.		4,500	24,800	20,300	451%
Monterrey, N.L.		9,900	22,000	12,100	122%
Morelia, Mich.		7,000	7,500	500	7%
Oaxaca, Oax.		2,500	17,600	15,100	604%
Tapachula, Chis.		3,500	13,000	9,500	271%
Toluca, Edo. de Méx.		9,000	22,000	13,000	144%
Córdoba, Ver.	Cremación	7,000	9,500	2,500	36%
	Inhumación	4,500	6,800	2,300	51%
La Paz, B.C.S.	Cremación	12,413	22,500	10,087	81%
	Inhumación	11,859	16,000	4,141	35%
Guadalajara, Jal.	Cremación	21,380	28,300	6,920	32%
	Inhumación	9,500	17,250	7,750	82%
Acapulco, Gro.	Cremación	15,000	23,000	8,000	53%
	Inhumación	8,000	8,000	0	0%
San Luis Potosí, S.L.P.	Cremación	9,860	25,528	15,668	159%
	Inhumación	9,000	13,860	4,860	54%

La información presentada es estrictamente para fines informativos, comparativos y de referencia. Para mayor información sobre precios, descuentos, promociones y servicios adicionales, se recomienda acudir directamente con el proveedor del producto o servicio. **Fuente**: INEGI. Consulta de precios promedio, agosto 2016, por lo que la fecha de publicación la información pudo haber cambiado.

Consulta el **Buró Comercial de Profeco** en **http://burocomercial.profeco.gob.mx**, una herramienta con información sobre las quejas, procedimientos y contratos de adhesión registrados ante la institución de los proveedores de bienes y servicios.

Si tienes alguna inconformidad con tu proveedor, acude a tu delegación **Profeco** más cercana o llama al **Teléfono del Consumidor 5568 8722** en la Ciudad de México o al **01800 468 8722** en el resto del país.

La elección del tipo de servicio funerario está en función de las creencias religiosas y costumbres de la familia, e incluso de los deseos que, en su momento, haya externado la persona antes de fallecer; sin embargo, toma en cuenta las características de un servicio básico para que evites gastos innecesarios.

Fuentes:
• Consejo Mexicano de Empresas de Servicios Funerarios (Comesef)
• Norma Oficial Mexicana. NOM-036-SCFI-2007, Prácticas comerciales-Requisitos de información en la comercialización de servicios funerarios
• El duelo y la atención funeraria, Editorial Vértice, p. 7
• Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI). Directorio Estadístico Nacional de Unidades Económicas, DENUE. Consultado el 13 de septiembre de 2016 en: http://www.beta.inegi.org.mx/app/mapa/denue/default.aspx
• Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI). Estadísticas de mortalidad. Consultado el 14 de septiembre de 2016 en: http://www.inegi.org.mx/est/contenidos/Proyectos/registros/vitales/mortalidad/default.aspx
• Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI). Consulta en línea de los precios promedio del INPC. Consultado el 14 de septiembre de 2016 en: http://www3.inegi.org.mx/sistemas/inp/preciospromedio/

Precios de servicios funerarios a futuro

Funeraria	Estado	Número eventos	Plan	Plazos	Especificaciones	Precio de contado ($)
San Martín	Sonora	1	Económico	36 meses o 72 pagos quincenales o 144 pagos semanales	• Servicio en funeraria. • Selección de ataúd.	14,112
Valle de Paz	Estado de México	1	No especifica	De 3 a 48 meses	• Trámites únicamente por muerte natural • Servicio funerario y cremación. • Traslado del cuerpo, D.F. o Área Metropolita a la sala de velación o a domicilio. • Ataúd metálico estándar. • Uso de sala de velación o equipo completo para velación a domicilio. No Incluye sillas. • Cremación. • Urna estándar. • Uso de capilla ecuménica. No Incluye servicio religioso. • En planes de crédito: seguro sobre el total del saldo a pagar al fallecimiento del titular, siempre y cuando esté al corriente en sus pagos, entre otras condiciones.	15,998
Grupo Arriaga	Hidalgo	1	Porvenir total	36 meses	• Ataúd metálico. • Gestoría de trámites. • Carroza de lujo. • Arreglo estético. • Capilla de velación. • Cafetería con insumo sin límite. **Opciones a elegir:** • Inhumación, gaveta en temporalidad. • Cremación con urna y nicho compartido.	16,080
Jardines del Recuerdo	Estado de México	1	Previsión de cremación sin nicho	12 meses con un pago inicial	• Cremación sin nicho. • Servicios funerarios. • Urna. • Ataúdes especiales.	18,096
Jardín Guadalupano	Estado de México y Ciudad de México	2	Plan 2 servicios	46 meses	• Dos ataúdes estándar. • Inhumación en fosa, gaveta o cremación (a elección del cliente en el momento del servicio). • Traslado del cuerpo en carroza dentro del D.F. y área metropolitana. • Arreglo estético del cuerpo. • Sala de velación. • Asesoría en trámites legales. • Edecán durante el servicio. • Nicho compartido (las urnas comparten espacio con la de otras familias). • Exhumación (cremación de restos y urna estándar).	23,276
J. García López	Ciudad de México	1	Clásico	De contado y plazos de hasta 30 meses sin intereses	• Traslados en carroza dentro del D.F. y área metropolitana. • Honorarios por gestoría y trámites (Sólo aplica en muerte natural). • Arreglo estético. • Sala a elegir, según el plan contratado. **A elegir:** • Inhumación (en fosa propiedad del familiar responsable del servicio). • Cremación en las instalaciones de J. García López (excepto Coyoacán) y urna plástica.	34,100

La información presentada es estrictamente para fines informativos y comparativos. Esta selección de precios, servicios y productos se ha realizado de forma aleatoria. No tomes este artículo como una serie de recomendaciones de consumo, sólo como referencia. **Nota**: Ofrecen pagos fraccionados mediante distintas promociones. Para mayor información sobre precios, descuentos, promociones, condiciones y servicios adicionales, se recomienda acudir directamente con el proveedor del producto o servicio. **Fuente**: Información recabada de los sitios de internet de las empresas del 20 al 22 de septiembre de 2016, por lo que la fecha de publicación de este artículo pudo haber cambiado.

ESTUDIO DE CALIDAD
TELEVISORES
LED

IMÁGENES MUCHO MÁS ALLÁ DE LA

ALTA DEFINICIÓN

LA **TELEVISIÓN DIGITAL** SE VOLVERÁ MÁS ENTRETENIDA Y NO QUERRÁS QUEDARTE AFUERA. CON LA LLEGADA DE LA RESOLUCIÓN **4K** DE ALTA DEFINICIÓN Y LA POSIBILIDAD DE VER A TRAVÉS DE INTERNET CONCIERTOS, SERIES Y PELÍCULAS CUANDO QUIERAS, O SÓLO SINTONIZAR LOS CANALES DIGITALES DE TELEVISIÓN ABIERTA, ES INDISPENSABLE PONERNOS AL DÍA SOBRE LA CALIDAD Y CARACTERÍSTICAS DE LOS TELEVISORES QUE OFRECE EL MERCADO NACIONAL.

ESTUDIO DE CALIDAD
TELEVISORES LED

EL ESTUDIO

Se analizaron

25
modelos

de televisores con **tecnología de retroiluminación (LED)** y tamaño de pantalla de 32, 40 a 43 y 48 a 55 pulgadas.

21
de ellos

se conectan alámbrica y/o inalámbricamente a internet, por eso los fabricantes los denominan **"inteligentes" (**o **"*smart*"** por su traducción al inglés).

UHD

Algunos de estos televisores son **"UHD"** o **"Ultra Alta Definición",** y ofrecen aproximadamente cuatro veces más la resolución que un **Full HD.** Aunque aún no existe mucho contenido de video para estos modelos, las fotografías de 5 megapixeles o mayores que tomes con tu celular y visualices en el televisor se beneficiarán de ello. Lo mismo ocurrirá si adquieres una videocámara que sea capaz de grabar video en resolución **4K** o **UHD.**

CALIDAD DE IMAGEN
Para determinar este atributo esencial, a cada modelo se le midieron y analizaron:

Color: se evaluó la fidelidad con que cada color es reproducido en la pantalla, a partir de una señal de TV y la de una película en formato DVD y en Blu-ray. Los parámetros medidos y que definen el color en un televisor son: croma (cantidad de color), luminancia (brillo) y fase (color); sobre este último se confirmó si, por ejemplo, el amarillo realmente se ve como tal o tiende a verse más como anaranjado o como café claro, y lo mismo se hizo para colores como el azul, verde, rojo, cyan y magenta, representativos de la gama cromática que percibe el ojo humano.

Contraste: corresponde al máximo nivel de brillo medido (blancos) y a la ausencia de brillo (negros) que de manera simultánea el televisor es capaz de proporcionar, lo cual es representativo de una escena con claroscuros, como puede ser en la que se vea una ciudad por la noche con sus edificios iluminados. Un muy buen nivel de contraste te ofrece imágenes mejor compensadas, sin que se pierdan detalles en los objetos muy oscuros o en las zonas muy brillantes.

Nivel de negro: hemos evaluado los negros más oscuros para identificar los modelos cuyo nivel no es tan bueno y se percibe más como un gris muy oscuro.

LAS PRUEBAS

AUDIO
Se determinó el rango de frecuencias audibles que el televisor logra reproducir –entre más amplio, mejor– y la fidelidad con la que se reproduce el sonido con volumen alto: a menor distorsión, mayor fidelidad.

CONSUMO DE ENERGÍA
Medimos el consumo de energía acumulado durante una hora de funcionamiento del televisor con un ajuste de imagen de alto brillo y contraste y reproduciendo una película en formato Blu-ray. El valor reportado es en Watts-hora o Wh, que es la unidad de medida que utiliza la Comisión Federal de Electricidad para cobrar la energía eléctrica consumida en los hogares.

INFORMACIÓN AL CONSUMIDOR
Los aparatos debían incluir un instructivo de uso. Verificamos además que la etiqueta informara sobre el tipo de producto, marca, modelo y características de alimentación eléctrica. Las garantías debían estar en español e indicar sus alcances y restricciones. Todos los modelos evaluados informan correctamente.

ESTUDIO DE CALIDAD
TELEVISORES
LED

CLAVES DE EVALUACIÓN

Color. Un modelo excelente reproduce los colores fielmente, sin que su apariencia sea demasiado intensa (saturación). Si obtuvo calificación de muy bueno, el televisor tiende a saturar ligeramente los naranjas y rojos; el resto de los colores se desvían un poco de los originales. Los modelos buenos presentan más colores saturados, no son tan fieles, sin que eso sea grave.

Contraste y nivel de negro. Excelente significa negros más oscuros que compensan adecuadamente zonas muy brillantes y oscuras en una misma escena, con objetos bien detallados. Las películas en alta definición se disfrutan más en estos modelos, siempre que selecciones el modo de imagen para "cine". Los **Muy Buenos** logran negros aceptables y el brillo suele manifestarse ligeramente más intenso en áreas de las imágenes que originalmente se deberían ver muy oscuras. Los que calificaron con **Bueno** te ofrecen negros que tienden a grises muy oscuros, con zonas brillantes que presentan un halo brillante cuando los ajustas en modo "vívido" o "dinámico". Los modelos **Regulares** presentan una pantalla muy brillante y poco contrastada, con negros que no lo son.

Audio. Excelente significa que puede reproducir un rango más amplio de sonidos audibles, sin altibajos y con poca distorsión; **Muy Bueno** implica un rango menor de frecuencias audibles y/o disminución pequeña de la fidelidad con que se reproducen. Los que calificaron con **Bueno** te ofrecen un rango de frecuencias muy limitado, sobre todo en el rango de la voz humana, que no se aprecia claramente. Los modelos **Regulares** carecen de un rango amplio de frecuencias, reproducidas con buen nivel y una fidelidad baja.

Televisores LED de 32"

MB

LG

32LH510B / Clásica / 32"
HD / 1 año / México

MB

Sony

KDL-32W600D / Smart / 32"
HD / 1 año / México

MB

Polaroid

PTV3215LED / Clásica / 32"
Full HD / 1 año / México

MB

Cobia

CLEDTV3214SM / Smart / 32"
HD / 4 años / México

MB

Panasonic

TC-32C400X / Clásica / 32"
HD / 1 año / México

B

Vios

VLEDTV3214SM / Smart / 32"
HD / 3 meses / México

Televisores LED de 40" a 43"

Marca
Modelo / Tipo / Tamaño
Resolución / Garantía / Origen

Sony E
KDL-40W650D / Smart / 40"
Full HD / 1 año / México

Panasonic E
TC-40DX650X / Smart / 40"
UHD (1) / 1 año / México

LG MB
43LH6000 / Smart / 43"
Full HD / 1 año / México

Sony MB
XBR-43X800D / Smart / 43"
UHD (1) / 1 año / México

Samsung MB
UN40J5300AF / Smart / 40"
Full HD / 1 año / México

Nota
(1) UHD o Ultra Alta Definición (3840x2160), la cual es compatible con la señal actual Full HD (1920x1080) y la señal HD (1366x720)

Hisense MB
40H5B2 / Smart / 40"
Full HD / 2 años / México

Samsung MB
UN40JU6100F / Smart / 40"
UHD (1) / 1 año / México

Televisores LED de 40" a 43" (continuación)

NORMATIVIDAD Y MÉTODOS DE PRUEBA

- **NOM-001-SCFI-1993.** Aparatos electrónicos - aparatos electrónicos de uso doméstico alimentados por diferentes fuentes de energía eléctrica - requisitos de seguridad y métodos de prueba para la aprobación de tipo.
- **NOM-024-SCFI-2013.** Información comercial para empaques, instructivos y garantías de los productos electrónicos, eléctricos y electrodomésticos.
- **NOM-008-SCFI-2002.** Sistema General de Unidades de Medida.

Procedimientos de prueba internos:

- **CI-DIFT-70.** Medición de calidad de video.
- **CI-DIFT-72.** Método de prueba para la medición de calidad de audio de los amplificadores en equipos de audio.
- **CI-DIFT-73.** Método de prueba para la medición de calidad de audio de los altavoces en equipos de audio.

FICHA TÉCNICA

Periodo del muestreo
1 de julio a 12 de agosto de 2016
Realización del estudio
27 de junio a 15 de septiembre de 2016
Marcas/modelos analizados
10/25
Pruebas/ensayos realizados
175/2,525

MB

Philips
43PFL4609/F8 / Smart / 43"
Full HD / 1 año / México

MB

LG
43UH6100 / Smart / 43"
UHD [1] / 1 año / México

MB

Vizio
D40-D1 / Smart / 40"
Full HD / 1 año / México

B

Panasonic
TC-43DS630X / Smart / 43"
Full HD / 1 año / México

B

Polaroid
P4370W / Smart / 43"
Full HD / 1 año / México

Simbología

E Excelente MB Muy bueno B Bueno R Regular

Televisores LED de 48" a 55"

Marca
Modelo / Tipo / Tamaño
Resolución / Garantía / Origen

MB

LG
55UH7700 /Smart / 55"
UHD [1] / 1 año / México

MB

Panasonic
TC-55DX650X / Smart / 55"
UHD [1] / 1 año / México

MB

Sony
XBR-55X850D / Smart / 55"
UHD [1] / 1 año / México

MB

Polaroid
P5070W / Smart / 50"
Full HD / 1 año / México

B

Vios
VLEDTV4814SM / Smart / 48"
Full HD / 3 meses / México

R

Cobia
CLEDTV4815SM / Clásica / 48"
Full HD / 4 años / México

R

Cobia
CLEDTV5514SM / Smart / 55"
Full HD / 4 años / México

Nota
(1) UHD o Ultra Alta Definición (3840x2160), la cual es compatible con la señal actual Full HD (1920x1080) y la señal HD (1366x720)

LO QUE ENCONTRAMOS

■ La tecnología LED ha madurado, por lo que buena parte de los televisores analizados te brinda un desempeño **Muy Bueno** en la parte de fidelidad del color reproducido. La gran diferencia la encontrarás en el nivel de negro y el nivel de contraste.

■ En la categoría de televisores de 32", la resolución máxima ofrecida es de 720 líneas en alta definición o simplemente HD,

más que suficiente para este tamaño de pantallas.

La resolución de 1,080 líneas, presente en la mayoría de televisores de 40" o mayores,

es la que se denomina Full HD y es la mejor para el contenido actual de televisión abierta, contenido por internet (*streaming*), películas en formato DVD y Blu-ray.

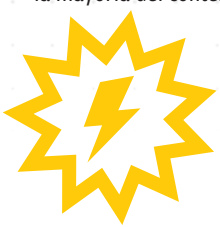
Ya puedes adquirir televisores con la nueva resolución de 2,160 líneas o UHD a un precio muy competitivo. Sin embargo, considera que existe poco contenido comercial disponible con esta resolución.

■ Sobre el audio, la mayoría de los televisores se siguen diseñando con un amplificador y altavoces sencillos, adecuados para obtener un desempeño aceptable y no sobresaliente. Si quieres disfrutar del mejor audio posible al reproducir tus películas, considera adquirir por separado un sistema de teatro en casa o al menos una barra de sonido.

Los modelos con la más baja calificación en su evaluación global te brindarán un desempeño aceptable, suficiente para ver bien los canales aéreos y videos por internet.

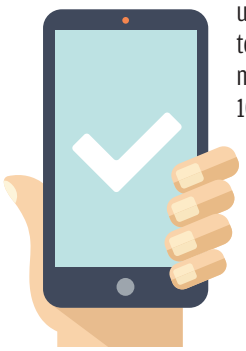
■ Distintos modelos cuentan con una salida de audio HDMI tipo ARC, muy conveniente porque podrás tomar el audio reproducido en el televisor y reproducirlo en un equipo de audio como una barra de sonido, teatro en casa o minicomponente de audio compatible con este tipo de conexión.

■ Buena parte de los televisores analizados te ofrecen un desempeño general **Muy Bueno**, que te permitirá apreciar con notable calidad la mayoría del contenido en alta definición.



■ Aunque no se trata de valores muy altos de consumo de energía, es deseable que se mantengan lo más bajo posible, sin demeritar la calidad de imagen. Como consumidores debemos saber que los televisores con mayor nivel de contraste suelen requerir un mayor brillo y por ende mayor consumo de energía.

■ Los modelos que ofrecen una entrada HDMI tipo MHL te permiten conectar tu smartphone o tableta con un cable micro USB a HDMI, para así ver su contenido en la pantalla del televisor y al mismo tiempo recargar la batería de tu dispositivo móvil.

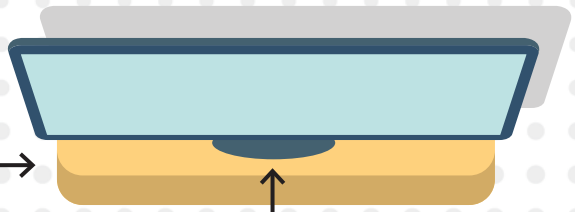


■ Los modelos *smart* de las marcas VIOS y COBIA presentan un sistema sin configurar, por lo que es necesario crear una cuenta en la aplicación Google Play Store (incluida) para que puedas descargar aplicaciones como la de Netflix y YouTube. Hacer lo anterior es complicado para quien no está acostumbrado a utilizar tabletas o telefónos inteligentes.

En las tablas de resultados te ofrecemos el valor de consumo de energía durante una hora de funcionamiento continuo. Los modelos de 32" son los que consumen menos energía eléctrica, entre 25 Wh y 35 Wh, mientras que los modelos de 40" y 43"duplican ese consumo. En los modelos de 48", 50" y 55" suele elevarse aún más.

■ Las mediciones de contraste y nivel de negros arrojan, en lo general, una mejora de 30% respecto a los niveles que medimos hace un año en nuestro anterior estudio de televisores. Los mejores modelos se mantienen en niveles entre 5,000:1 y 10,000:1. El nivel de negros también mejoró sustancialmente. Revisa nuestro recuadro "Sobre la evaluación" para interpretar adecuadamente el significado práctico de las calificaciones alcanzadas por los modelos.

RECOMENDACIONES DE USO

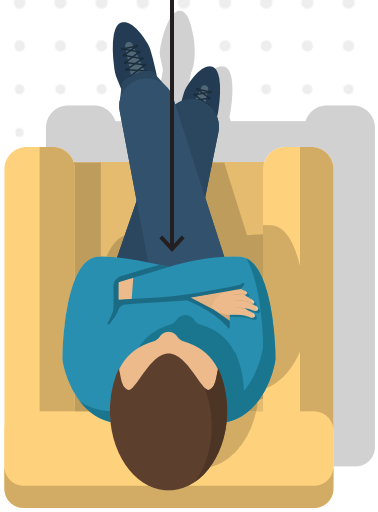


Coloca el televisor sobre una **superficie plana,** no inclinada, y resistente. No lo instales en lugares con humedad o polvo excesivos. Ponerla en lo alto te arruinará la experiencia de disfrutar de tu televisor y podría causarte molestias en cuello y espalda.

Multiplica por cuatro el tamaño de tu televisor para obtener la **distancia ideal** a la que deberías verla para disfrutarla al máximo. Por ejemplo, si es de 50", colócala a 5 metros.

Para proteger la vida útil de tu televisor adquiere un **regulador electrónico** con supresor de picos para protegerlo del ruido eléctrico y variaciones intempestivas que pueda haber en la red de suministro eléctrico.

Si la luz del sol da directamente a la pantalla te obligará a **ajustar** el **brillo** y el contraste a niveles muy altos, reduciendo la calidad de imagen y aumentando el consumo de energía eléctrica.



Las pantallas de los televisores LED son delicadas. **Evita golpearlas** o **tocarlas** con los dedos cuando las muevas. Lo mejor es sujetarlas por sus extremos, evitando que el dedo pulgar toque la pantalla. Para limpiarlas emplea una tela especial para cristales o anteojos ligeramente humedecidas con agua y nunca uses líquidos abrasivos o a base de vinagre.

RECOMENDACIONES DE COMPRA

■ Al adquirir un nuevo televisor, recuerda revisar su desempeño y costo, sin olvidar el tipo y cantidad de aparatos electrónicos que le podrás conectar. En las tablas de resultados te ofrecemos toda la información de atributos necesaria para que tu compra sea la mejor posible.

■ Ten presente que cada atributo adicional impacta el costo del televisor, por lo que es importante que no adquieras un modelo con funciones o características que no usarás.

■ Es recomendable que la garantía ofrecida por el fabricante sea de al menos un año. Varios modelos la otorgan por tres meses. Protege tu dinero.

■ La sintonización de canales digitales de TV abierta de alta definición es susceptible a afectarse por el clima o fenómenos meteorológicos, como la alta humedad y el calor. Si tu antena no te permite recibir de manera adecuada los canales de HDTV, considera la

adquisición de una nueva antena. En **http://rdel.co/461** consulta nuestro Estudio de Calidad de antenas y decodificadores para televisión digital terrestre.

Aceite vegetal comestible

CON SABOR

SIN COLESTEROL

Así como nos preocupamos por lo que comemos, es igualmente importante cuidar cómo lo cocinamos, y el aceite es un elemento clave en esa decisión.

EL LABORATORIO PROFECO DESDE 1976 REPORTA

Al hablar de aceite nos referimos a las grasas líquidas a temperatura ambiente, generalmente de origen vegetal. En México, la denominación "aceites vegetales comestibles" puede ser un término genérico, ya que el producto puede ser elaborado con uno o más aceites provenientes de distintas oleaginosas (vegetales de cuya semilla o fruto puede extraerse aceite). La norma mexicana NMX-F-223-SCFI-2011 "Alimentos – Aceite Vegetal Comestible – Especificaciones" detalla que son aquellos que se hayan obtenido por extracción de cualquiera de las siguientes plantas oleaginosas o de sus variedades aprobadas para alimentación humana: ajonjolí, algodón, cacahuate, canola, cártamo, girasol, maíz, olivo, palma, soya o de cualquier otra oleaginosa aprobada para consumo humano por la Secretaría de Salud, y que además deberán refinarse.

***

En general, los aceites vegetales comestibles tienen en su composición ácidos grasos poliinsaturados, monoinsaturados y saturados en diferentes proporciones, dependiendo del tipo de oleaginosa de donde provengan.

Según estudios científicos, los ácidos grasos poliinsaturados y monoinsaturados son saludables. Sin embargo, comer demasiada grasa puede llevar a un aumento de peso: cada gramo aporta 9 calorías, casi el doble de los carbohidratos y las proteínas.

Los ácidos grasos poliinsaturados pueden incluir los denominados ácidos grasos esenciales (que el cuerpo no puede producir y por lo tanto, deben incorporarse a través de los alimentos), como el omega 3 y 6.

La grasa es útil para nuestro organismo, ya que es fuente de energía e interviene en funciones importantes. Sin embargo, expertos nacionales e internacionales recomiendan reducir la ingesta calórica procedente de las grasas y cambiar las grasas saturadas por las insaturadas. En México se ha recomendado que la grasa no exceda 27% de las calorías totales para prevenir el aumento de peso[1].

[1] Salud Pública de México 2009; 51, suplemento 4.

Normatividad

NOM-002-SCFI-2011. Productos preenvasados. Contenido Neto. Tolerancias y Métodos de Verificación.
NOM-051-SCFI/SSA1-2010. Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados. Información comercial y sanitaria.
NMX-F-223-SCFI-2011. Alimentos – Aceite Vegetal Comestible – Especificaciones.

Ficha técnica

Periodo del estudio:
29 de junio a 15 de septiembre de 2016
Periodo de adquisición de los productos:
29 y 30 de junio de 2016
Marcas analizadas:
18
Pruebas realizadas:
1,850

El estudio

Se analizaron 18 marcas de aceite comestible, todos de origen nacional, elaborados a partir de una o más oleaginosas.

En cada producto se evaluó:

• **Tendencia al deterioro:** los aceites en uso sufren transformaciones químicas que generan olores y sabores desagradables. El oxígeno atmosférico actúa sobre el aceite, alterando los ácidos grasos y dando lugar a compuestos llamados peróxidos.

• **Resistencia a la rancidez,** determinada por la estructura de cada aceite y la cantidad de antioxidantes que el fabricante adicione, y es evaluada por el Índice de Estabilidad Oxidativa, OSI, una prueba que se efectúa en condiciones drásticas controladas.

• Se revisó **que la etiqueta incluyera** denominación, marca, nombre y domicilio del fabricante, país de origen, lista de ingredientes, información nutrimental, contenido neto, número de lote y fecha de caducidad o de consumo preferente. También se verificó que la información fuera veraz, no confusa.

• Como una medida para corroborar un buen proceso de refinación, se comprobó la **cantidad ácidos grasos libres**. La norma exige que estos compuestos no estén presentes en más del 0.05% del producto.

• También se comprobó que no hubiera presencia de materia extraña.

• Que el contenido neto cumpliera con lo declarado en la etiqueta.

• Para diferenciar las características entre las marcas, se determinó en una porción de 14 gramos su contenido de ácidos grasos saturados, monoinsaturados y poliinsaturados, y de estos últimos, los omega 3 y 6.

• Aunque no fue objeto de evaluación, se determinó el costo por litro de cada producto con fines comparativos.

EL LABORATORIO PROFECO DESDE 1976 REPORTA

Costo por litro en **pesos**

	$18.80	$21.10	$30.70	$17.70
Denominación	Aceite Vegetal Comestible	Aceite vegetal comestible	Aceite Vegetal Comestible	Aceite Vegetal Comestible
Marca	Aurrera	Ave	BAKERS & CHEFS	Capilla
Procedencia / Presentación	*México / 900 ml*	*México / 900 ml*	*México / 3.5 l*	*México / 900 ml*
Resistencia a la rancidez Horas que soporta el aceite antes de la notoria oxidación (1)	Hasta 28	Hasta 12	Hasta 28	Hasta 12

Costo por litro en **pesos**

	$25.00	$18.80	$22.70	$23.30
Denominación	Aceite Vegetal Comestible	Aceite Vegetal Comestible	Aceite Vegetal Comestible	Aceite vegetal comestible de soya y canola
Marca	Ke! Precio	Patrona	Pirámide	Sabrosano
Procedencia / Presentación	*México / 900 ml*	*México / 1 l*	*México / 1 l*	*México / 946 ml*
Resistencia a la rancidez Horas que soporta el aceite antes de la notoria oxidación (1)	Hasta 16	Hasta 12	Hasta 20	Hasta 15

(1) Realizada en condiciones drásticas controladas.

Aceite Vegetal Comestible	Aceite Vegetal Comestible	Aceite Vegetal Comestible	Aceite Vegetal Comestible	Aceite Vegetal Comestible
CHEDRAUI D'Calidad	**Corona**	**Cristal**	**GOLDEN HILLS**	**Kártamus**
México / 890 ml	*México / 1 l*	*México / 1.5 l*	*México / 900 ml*	*México / 900 ml*
Hasta 21	Hasta 23	Hasta 10	Hasta 16	Hasta 9

Aceite Vegetal Comestible	Aceite Vegetal Comestible	Aceite Vegetal Comestible	Aceite Vegetal Comestible	Aceite Vegetal Comestible
SOL	**SORAYA**	**Soriana**	**Soriana**	**1·2·3**
México / 5 l	*México / 890 ml*	*México / 900 ml*	*México /3.7 l*	*México / 1 l*
Hasta 22	Hasta 13	Hasta 20	Hasta 16	Hasta 22

Conclusiones

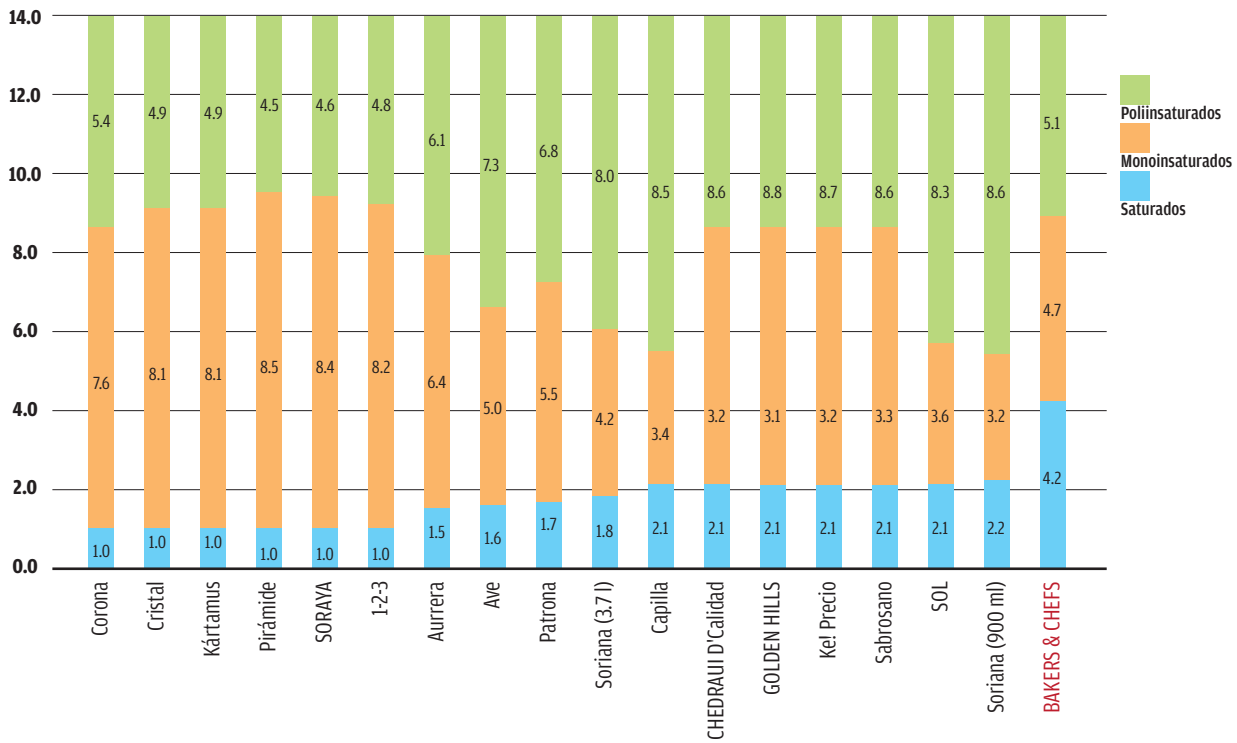
- Todos los productos analizados cumplieron con el contenido neto declarado en su etiqueta.
- Todos los productos analizados tuvieron un buen proceso de refinación, en ninguno se encontraron ácidos grasos libres por arriba de la norma.
- En cuanto a la tendencia al deterioro, sólo la marca de aceite para freír BAKERS & CHEFS, en presentación de 3.5 litros, no cumple la norma, ya que excede la especificación al tener 2.6 meq/kg.
- En lo que se refiere a la prueba de resistencia a la rancidez, los 18 productos soportaron el mínimo de 5 horas que requiere la norma. Los valores obtenidos en los distintos aceites a prueba van de 9 a 28 horas: entre más tiempo soporta un producto, se conservan más sus características durante el uso.

- En una porción de 14 g de aceite, la presencia de ácidos grasos es variada:

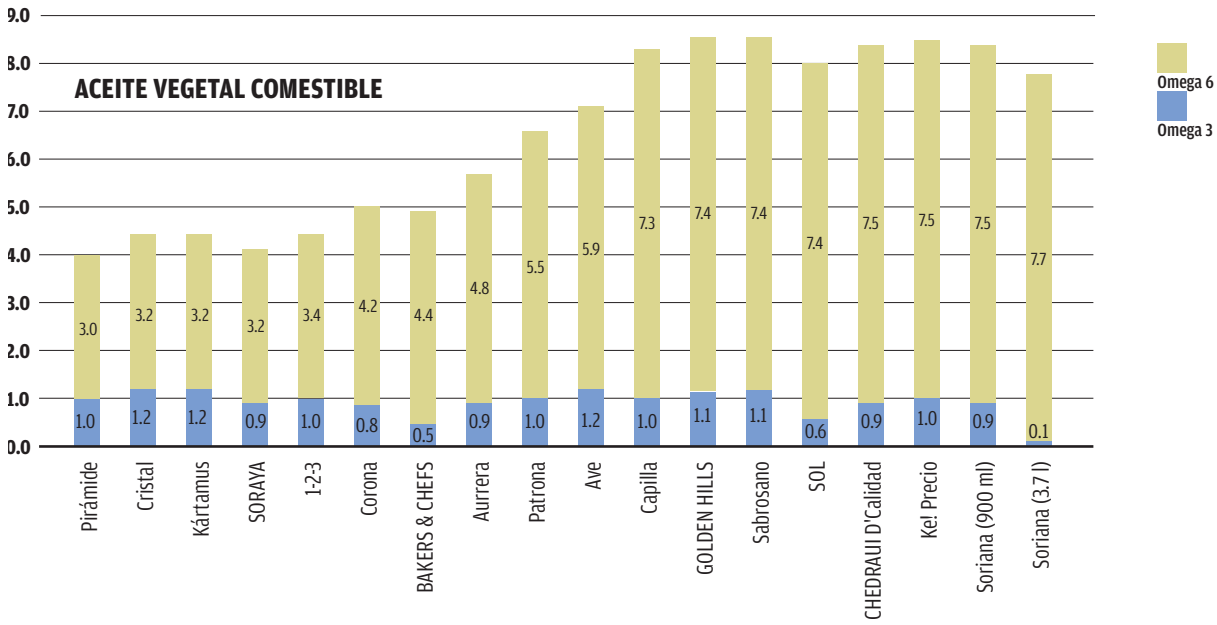
Saturados	Monoinsaturados	Poliinsaturados	Omega 3	Omega 6
1.0 a 4.2 g	3.1 a 8.5 g	4.5 a 8.8 g	0.1 a 1.2 g	3.0 a 7.7 g

- El producto de la marca **BAKERS & CHEFS** fue el que tuvo mayor contenido de ácidos grasos saturados. Además presenta grasas sólidas visibles a temperatura ambiente que, en sí misma, origina el incumplimiento de la definición de la NMX-F-223-SCFI-2011 que señala que son "aceites vegetales comestibles" aquellos elaborados con uno o más aceites provenientes de distintas oleaginosas.

Composición de ácidos grasos (g/porción 14 g)



Ácidos grasos omega (g/porción 14 g)



- En ningún caso se detectó materia extraña.

- En cuanto al costo, las marcas van de $17.70 a $30.70 pesos por litro de producto.

Recomendaciones de uso

- Para prevenir la rancidez y los olores desagradables, guarde los aceites en un lugar oscuro, fresco y seco, consúmalos dentro del periodo de vida útil que señala la etiqueta.

- Se recomienda no mezclar nunca un aceite nuevo con un aceite que ya esté usado.

- Cuando utilice el aceite evite el sobrecalentamiento. Si la temperatura es demasiado elevada se pueden generar sustancias irritantes y potencialmente tóxicas.

- Recuerde que los aceites vegetales están libres de colesterol. Los productos que especifiquen esto en su etiqueta o como parte de su publicidad no mienten, pero no se trata de una propiedad exclusiva de esas marcas.

Directorio de delegaciones

OFICINAS CENTRALES
Av. José Vasconcelos 208,
colonia Condesa, delegación Cuauhtémoc,
Ciudad de México Tel. (01 55) 5625 6700

DELEGACIÓN AGUASCALIENTES
Juan de Montoro #103, col. Centro, cp.
20000, Aguascalientes, Aguascalientes
Tel. (01 449) 915 9460, 915 1082

DELEGACIÓN BAJA CALIFORNIA
Guadalupe Victoria #9440, edificio Daroca
a espaldas de Plaza Fiesta, col. Zona del
Río, cp. 22320, Tijuana, Baja California
Tel (01 664) 684 8795, 684 8704

SUBDELEGACIÓN MEXICALI
Av. Pioneros #1005 Palacio Federal col.
Centro Cívico, cp. 21000
Mexicali, Baja California
Tel. (01 686) 557 30 84, 557 30 85, 556 06 07

DELEGACIÓN BAJA CALIFORNIA SUR
Jalisco s/n esq. Francisco I. Madero,
col. Pueblo Nuevo, cp. 23060,
La Paz, Baja California Sur
Tel. (01 612) 125 3887, 122 8077

DELEGACIÓN CAMPECHE
Av. 16 de Septiembre s/n,
Palacio Federal, primer piso, col. Centro,
cp. 24000, Campeche, Campeche
Tel. (01 981) 811 0672, 816 6002

DELEGACIÓN CHIAPAS
Blvd. Serra Rojas #1090, edificio anexo,
Nivel Sección A, col. Paso Limón, cp.
29045, Tuxtla Gutierrez, Chiapas
Tel. (01 961) 602 5943 602 5939

SUBDELEGACIÓN TAPACHULA
8va. Av. Sur # 46 entre 2ª y 4ª poniente,
col. Centro, cp. 30700, Tapachula de
Córdova y Ordoñez, Chiapas
Tel. (01 962) 626 7501

DELEGACIÓN CHIHUAHUA
Ramírez #2007, esq. Calle 22 col. Pacífico,
cp.31030, Chihuahua, Chihuahua
Tel (01 614) 437 0771

SUBDELEGACIÓN CHIHUAHUA
Benjamín Franklin #3220, Centro
Comercial Plaza de las Américas Loc-7 A
col. Margaritas, cp. 32315
Cd. Juárez, Chihuahua
Tel. (01 656) 613 9840, 613 5093

DELEGACIÓN COAHUILA
Blvd. Venustiano Carranza #2879, col.
La Salle, cp. 25240, Saltillo, Coahuila de
Zaragoza. Tel. (01 844) 415 9556, 416 7544

SUBDELEGACIÓN TORREÓN
Av. Matamoros #1285, poniente entre
Valdez Carrillo y Cepeda col. Centro, cp.
27000 Torreón, Coahuila de Zaragoza
Tel. (01 871) 712 7473 y 712 6406

DELEGACIÓN COLIMA
Manuel Álvarez #44 col. Centro,
cp. 28000, Colima, Col.
Tel. (01 312) 314 5952, 312 7991

SUBDELEGACIÓN MANZANILLO
Balbino Dávalos #54 esq. Carrillo Puerto
col. Centro, cp. 28200 Manzanillo, Col.
Tel. (01 314) 332 9180, 332 9107

CIUDAD DE MÉXICO
Delegación Centro (Azcapotzalco, Benito Juárez, Cuauhtémoc, Gustavo a Madero)
Dr. Carmona y Valle #11- 4º y 5º piso, col.
Doctores, cp. 06720, CDMX
Tel. (01 55) 5578 1771, 5578 0636

Delegación Oriente (Iztacalco, Iztapalapa y Venustiano Carranza) Azafrán # 18 - 1er.
piso, col. Granjas México, del. Iztacalco,
cp. 08400, CDMX. Tel. (01 55) 5686 1900,
2636 0302

Delegación Poniente (Álvaro Obregón, Cuajimalpa, Magdalena Contreras, Miguel Hidalgo) Toltecas #23 esq. Calle 10, col.
San Pedro de los Pinos, cp. 01180, CDMX
Tel. (01 55) 5273 9745

Delegación Sur (Coyoacán, Milpa Alta, Tláhuac, Tlalpan, Xochimilco) Periférico
#5323, col. Isidro Favela, del. Tlalpan, cp.
14030, CDMX. Tel. (01 55) 5528 8435,
5528 7829

DELEGACIÓN DURANGO
Zaragoza #110 Sur, col. Zona Centro, cp.
34000, Victoria de Durango, Durango. Tel.
(01 618) 825 3325, 825 3327

ESTADO DE MÉXICO
Delegación Naucalpan: Av. 3 #47, entre
Av. de las Torres y Blvd. Toluca, col.
Fraccionamiento Industrial, Naucalpan, cp.
53370, Naucalpan de Juárez, Estado de
México. Tel. (01 55) 5576 6375

Delegación Nezahualcóyotl: Cucaracha #293, esq. Gustavo Baz, col. Benito Juárez, cp. 57000, Cd. Nezahualcóyotl, Estado de México. Tel. (01 55) 5743 7866

Delegación Tlalnepantla: Mario Colín #56, col. Centro, cp. 54000, Tlalnepantla de Baz, Estado de México
Tel. (01 55) 5390 7539, 5390 8309

Delegación Toluca: Santos Degollado #103 col. Centro, cp. 50000 ,Toluca de Lerdo, Estado de México. Tel. (01 722) 215 9148

SUBDELEGACIÓN ECATEPEC
Av. Hank González #50, MZA. 44 Pasillo 29, col. Valle de Anáhuac, cp. 55210, Ecatepec de Morelos, Estado de México
Tel. (01 55) 2973 0496, 5774 5006

DELEGACIÓN GUANAJUATO
5 de Mayo #341, col. Obregón, cp. 37320, León de los Aldama, Guanajuato. Tel. (01 447) 716 6465, 716 5568

SUBDELEGACIÓN IRAPUATO
Francisco Hernández #678 esq. Victorino de la Fuente, col. Moderna, cp. 36690, Irapuato, Guanajuato. Tel. (01 462) 635 2414

DELEGACIÓN GUERRERO
Av. Costera Miguel Alemán #304, col. Centro, cp. 39300, Acapulco de Juárez, Guerrero. Tel. (01 744) 483 1558, 483 5885

SUBDELEGACIÓN IGUALA
Av. Vicente Guerrero #112, col. Centro, cp. 40000, Iguala de la Independencia, Guerrero. Tel. (01 733) 332 7450, 332 6411

DELEGACIÓN HIDALGO
Av. Cuauhtémoc #700 esq. Pasaje a la Iglesia La Villita, col. Revolución, cp. 42060 ,Pachuca de Soto, Hidalgo
Tel. (01 771) 719 4801, 719 4800

DELEGACIÓN JALISCO
Morelos #1830, col. Americana, cp. 44150, Guadalajara, Jalisco. Tel. (01 33) 3616 7667, 3616 1239

DELEGACIÓN MICHOACÁN
Blvd. García de León #1908, col. 5 de Diciembre, cp. 58280,
Morelia, Michoacán de Ocampo
Tel. (01 443) 315 6150, 315 6202

DELEGACIÓN MORELOS
Av. Morelos #277, col. Centro, cp. 62000, Cuernavaca, Morelos. Tel. (01 777) 314 5670, 314 5877

DELEGACIÓN NAYARIT
Av. México Sur #142, col. Centro, cp. 63000, Tepic, Nayarit. Tel. (01 311) 214 8458, 212 3457

DELEGACIÓN NUEVO LEÓN
Av. Profesor Moisés Sáenz #602, col. Mitras Centro, cp. 64460, Monterrey, Nuevo León. Tel. (01 81) 1878 4958

DELEGACIÓN OAXACA
Heroico Colegio Militar #1109, P.A., col. Reforma, cp. 68050, Oaxaca, Oaxaca. Tel. (01 951) 513 1399, 515 1478

DELEGACIÓN PUEBLA
19 Sur #506 Desp. 103, col. La Paz, cp. 72160, Puebla de Zaragoza, Puebla. Tel. (01 222) 232 2161, 246 5885

DELEGACIÓN QUERÉTARO
Circuito Moisés Solana #82 col. Prados del Mirador, cp. 76070, Santiago de Querétaro, Querétaro. Tel. (01 442) 223 6263

DELEGACIÓN QUINTANA ROO
Av. Coba #9 y 11 supermanzana 22, col. Centro, cp. 77500, Cancún, Quintana Roo
Tel. (01 998) 884 2701, 887 3960

SUBDELEGACIÓN PLAYA DEL CARMEN
Av. Juárez X 45 Sur local 8, Int. Plaza Papagayos, col. Centro, cp. 77710, Playa del Carmen, Quintana Roo
Tel. (01 984) 803 1261

DELEGACIÓN SAN LUIS POTOSÍ
Librado Rivera #215 y 225, col. Del Valle, cp. 78200, San Luis Potosí, SLP. Tel. (01 444) 841 2503

DELEGACIÓN SINALOA
Blvd. Rotarismo #1851- 1 y 2, esq. Enrique Félix Castro, col. Desarrollo Urbano 3 Ríos, cp. 80020, Culiacán, Sinaloa
Tel. (01 667) 716 0906, 713 0761

DELEGACIÓN SONORA
Oaxaca #150 poniente esq. Escobedo Edificio San Enrique,
col. Centro, cp. 83000, Hermosillo, Sonora
Tel. (01 662) 213 8615, 213 8319

SUBDELEGACIÓN CD. OBREGÓN
Chihuahua #169 Sur entre Guerrero e Hidalgo, col. Centro, cp. 85000,
Ciudad Obregón, Sonora
Tel. (01 644) 415 2588, 415 2380

DELEGACIÓN TABASCO
Carmen Cadena Buendía #133,
col. Nueva Villahermosa, cp. 86070,
Villahermosa, Tabasco
Tel. (01 993) 1312 9390

DELEGACIÓN TAMAULIPAS
Juan B. Tijerina #925 y Nicolás Bravo,
col. Centro, cp. 87000, Ciudad Victoria,
Tamaulipas. Tel. (01 834) 316 1357

SUBDELEGACIÓN REYNOSA
Blvd. Morelos #475 Altos esq.
República de Argentina,
col. Anzalduas, cp. 88630,
Reynosa, Tamaulipas
Tel. (01 899) 922 7714, 922 5460

SUBDELEGACIÓN TAMPICO
Av. Hidalgo #5004 - 1er. piso, local 1,
col. Sierra Morena, cp. 89210,
Tampico, Tamaulipas
Tel. (01 833) 217 8173, 213 2432

DELEGACIÓN TLAXCALA
Calle 33 #203, col. Loma Xicoténcatl,
cp. 90070, Tlaxcala. Tlaxcala
Tel. (01 246) 462 7835, 462 2022

DELEGACIÓN VERACRUZ
Av. Salvador Díaz Mirón #2880 esq.
Salubridad, col. Fraccionamiento Moderno,
cp. 91918, Veracruz, Veracruz
Tel. (01 229) 100 3891, 100 3894

SUBDELEGACIÓN XALAPA
Cánovas #2 col. Centro, cp. 91000,
Xalapa Enríquez, Veracruz
Tel. (01 228) 812 4382, 817 3030

DELEGACIÓN YUCATÁN
Calle 49 #479-A entre calles 54 y 56,
col. Centro, cp. 97000,
Mérida, Yucatán
Tel. (01 999) 252 9408, 928 5966

DELEGACIÓN ZACATECAS
Telégrafos #14 col. Lomas del Consuelo,
cp. 98614,
Guadalupe Zacatecas, Zacatecas.
Tel. (01 492) 924 0230, 922 2476

Centro de Documentación Profeco (Cedoc)
Av. José Vasconcelos 208, colonia Condesa, delegación Cuauhtémoc, Ciudad de México.
Consulta o compra la **Revista del Consumidor**, adquiere los libros publicados por **Profeco** y accede a una biblioteca especializada en consumo.
Lunes a viernes de 9 a 18 horas.

CORONA DECORATIVA

Esta tecnología la puedes hacer con los pequeños de la casa; adorna tu hogar con esta corona aromática.

Materiales

- Varas de canela
- Ramas secas
- Rebanadas de naranja deshidratada
- Piñas para decoración
- Flores secas o deshidratadas
- Nueces
- Clavo (del que se usa para cocinar)

Herramientas

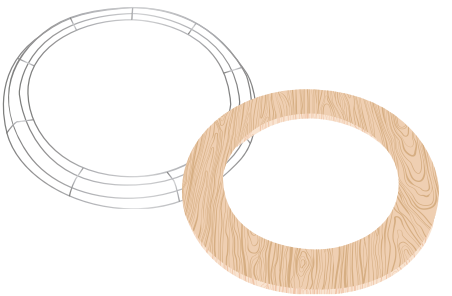
- Alambre grueso o marco de madera
- Alambre delgado, hilo de montaje o silicón
- Listón del color de tu preferencia

Esta tecnología es cortesía de

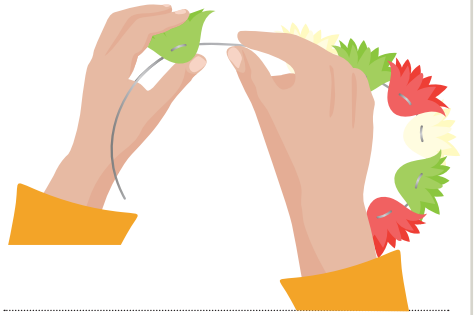
haCedores.com

PROCEDIMIENTO

1 Con el marco de madera o el alambre haz la forma base que desees para tu corona (circular, estrella, corazón).



2 Toma las flores secas como base y con ayuda del alambre delgado o el hilo únelas al marco. Repártelas uniformemente sin que queden espacios vacíos.



3 Coloca las varas de canela, las piñas y las rebanadas de naranja (para darle un aroma diferente, prueba incrustarle el clavo), y fíjalas con hilo o alambre.

Otra opción para decorar es que pegues en el marco las nueces con el silicón y adornes con las flores y frutas.

4 Pon el listón alrededor de la corona o haz un moño con él.

ALERTA

Cuando un producto pudiera poner en riesgo tu salud, integridad física o economía

www.alertas.gob.mx

Alerta 32/2016: Atención dueños de vehículos Prius 2016 y 2017

Recomendamos a las y los consumidores propietarios de los vehículos Prius años 2016 y 2017 acudir al taller autorizado de Toyota de México.

Fecha: 21 de octubre de 2016.
Empresa: Toyota Motor Sales de México, S. de R.L. de C.V.
Producto: Vehículos modelo Prius años 2016 y 2017.
Riesgo y/o Desperfecto: Sistema de freno de mano o estacionamiento.
Solución: Instalación de Clips en las terminales del cable de freno de estacionamiento.

Alerta 32/2016: Atención a usuarios del equipo Galaxy Note 7 de Samsung

Recomendamos a los consumidores propietarios del equipo Galaxy Note 7 acudir a cualquiera de los Centros de Atención a Clientes Autorizados de su operador telefónico.

Fecha: 12 de octubre 2016
Empresa: Samsung Electronics México, S.A. De C.V.
Producto: Galaxy Note 7 Modelo No. SM-N930F
Riesgo o desperfecto: Sobrecalentamiento, incendio y/o quemaduras
Solución (cualquiera de las dos):
* Cambio de equipo móvil gama Samsung y cuatro meses de servicio gratuito de su plan de renta mensual.
* Solicitar reembolso total.

Alerta conjunta Profeco y Cofepris sobre la combinación de bebidas alcohólicas y bebidas adicionadas con cafeína

-Alertamos a los consumidores que la combinación de bebidas alcohólicas con bebidas adicionadas con cafeína conocidas como "energizantes" que regularmente se hace en bares, discotecas y "antros", es nociva para la salud.
-El consumo de cafeína por bebidas energizantes no debe rebasar 165 mg por día.
-Los efectos pueden ser aceleración de la frecuencia cardiaca, ansiedad, náuseas y vómito.
-La Cofepris vigila el uso de cafeína en bebidas no alcohólicas, permitiendo entre 20 mg y 33 mg de cafeína por 100 ml de producto y éstas son consideradas como bebidas adicionadas con cafeína, de conformidad con lo establecido en la NOM-218-SSA1-2011

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

ESTADOS UNIDOS MEXICANOS

Red de Alerta Rápida

Pesqueira: la tierra de la uva

En el secreto mejor guardado de Sonora, sobresale la belleza y la generosidad.

Por Alberto Rojas Eguiluz

Por sus atractivos turísticos, a veces los visitantes no quieren salir de Hermosillo, pero quien crea que a las afueras de la capital de Sonora el paisaje es sólo semidesértico está en un error. Después de manejar unos 45 minutos por la carretera hacia el norte aparecen campos enormes cuya vegetación sobresale de inmediato. Se trata de Pesqueira, el lugar en donde se han establecido los viñedos de uva de mesa más importantes del país, pero que también destaca por la producción de sandía, nuez, durazno, pepino, melón y jitomate.

Para el cultivo de la uva intervienen muchos factores: desde la tierra que se escoge para sembrar, hasta los empaques utilizados para distribuirla, y en medio de este proceso hay especialistas que controlan estrictamente la calidad del producto. Por otro lado, los jornaleros de los campos de Pesqueira no provienen sólo de esa región sino de diversas zonas como Chiapas, Tlaxcala, Aguascalientes o Puebla. La mayoría de ellos buscaban una mejor suerte intentando cruzar la frontera, pero al llegar aquí encontraron un lugar más estable en el que además de laborar en armonía pueden estar en contacto con sus familias.

Una de las organizaciones más importantes del lugar es Fundación Alta, que se enfoca en atender a los miles de trabajadores que llegan desde lejos. Ésta tiene el objetivo de mejorar la calidad de vida de los jornaleros y sus familias, y de crear un ambiente propicio para su desarrollo generando el esparcimiento deportivo, cultural y social.

Gracias a esta fundación, los jornaleros cuentan con un programa médico de primer nivel que incluye tratamientos alopáticos y homeopáticos, una clínica dental, una cafetería con comida nutritiva recién hecha, programas deportivos, guarderías para sus hijos, y escuelas para que continúen con sus estudios básicos. También busca que los jornaleros hagan consciencia sobre la importancia de su salud, empezando por su alimentación y su higiene para mejorar su calidad de vida. Es uno de los proyectos que mejor ha conjugado el sentido de comunidad y de preservación del cultivo de la vid al mismo tiempo.

Pesqueira es una potencia a nivel mundial en cuanto a producción de uva de mesa se refiere y un orgullo para Sonora, gracias a que cuenta con muchas sorpresas no sólo para la gente de la región sino también para los turistas.

No olvides visitar:

Bahía de San Carlos: Un lugar espectacular donde comerás los mariscos más frescos.

Plaza Zaragoza: Una vez que el sol baja es el lugar de esparcimiento perfecto.

Centro Ecológico de Sonora: Ubicado en el desierto sonorense, te permitirá conocer la flora y fauna del lugar.

¿QUIERES SABER MÁS?

Dale PLAY

http://rdel.co/abc_vinos
→

EL BUEN FIN EN NÚMEROS

BUEN FIN :)
EL FIN DE SEMANA MÁS BARATO DEL AÑO
18 -21 DE NOVIEMBRE

3 de cada 10 internautas compraron durante el **BUEN FIN**

https://amipci.org.mx/images/Estudio_El_Buen_Fin_AMIPCI_Netquest.pdf

¿Qué motivó las compras en línea en el Buen Fin 2015?

https://www.amipci.org.mx/es/

- **55%** ofertas
- **31%** dinero
- **27%** publicidad
- **14%** E-commerce que siempre compro
- **12%** mejor época para comprar

Los productos estrella que atraen al público son: **Computadoras y dispositivos periféricos** **Ropa y accesorios** https://amipci.org.mx/images/Estudio_El_Buen_Fin_AMIPCI_Netquest.pdf

LAS VENTAS DEL BUEN FIN 2015 SUMARON 80,000 MILLONES DE PESOS, LO QUE REPRESENTA UN INCREMENTO DE 10% FRENTE A LOS 73,400 MILLONES REGISTRADOS EN 2014

http://eleconomista.com.mx/industrias/2015/12/02/buen-fin-2015-duplico-expectativas-ventas

En los cuatro días que duró el Buen Fin 2015:

- **Los pagos en efectivo fueron por 32,400 millones de pesos**
- **Las tarjetas de crédito recibieron pagos por 23,200 millones de pesos**
- **Las tarjetas departamentales registraron pagos por 7,200 millones de pesos**

http://www.antad.net/publicaciones/antad-informa/antad-informa/item/34216-buen-fin-2015-duplico-expectativas-de-ventas

79,349 ofertas fueron registradas

http://www.antad.net/publicaciones/antad-informa/antad-informa/item/34216-buen-fin-2015-duplico-expectativas-de-ventas

En un estudio, **47%** de los participantes del Buen Fin 2015 **checaron** y **compararon** precios **antes** de realizar sus compras

https://www2.deloitte.com/content/dam/Deloitte/mx/Documents/consumer-business/Estudio_BuenFin-2015-Final.pdf

El producto más mencionado por los tuiteros relacionado al Buen Fin 2015 fue la televisión.

2,203 TWEETS

http://www.buzzmonitor.com.mx/blog/twitter-analysis-el-buen-fin-2015-en-mexico

Principales motivos de denuncia:

- **No respetar promociones u ofertas anunciadas**
- **No respetar precios exhibidos**
- **Condicionar o negar la venta**

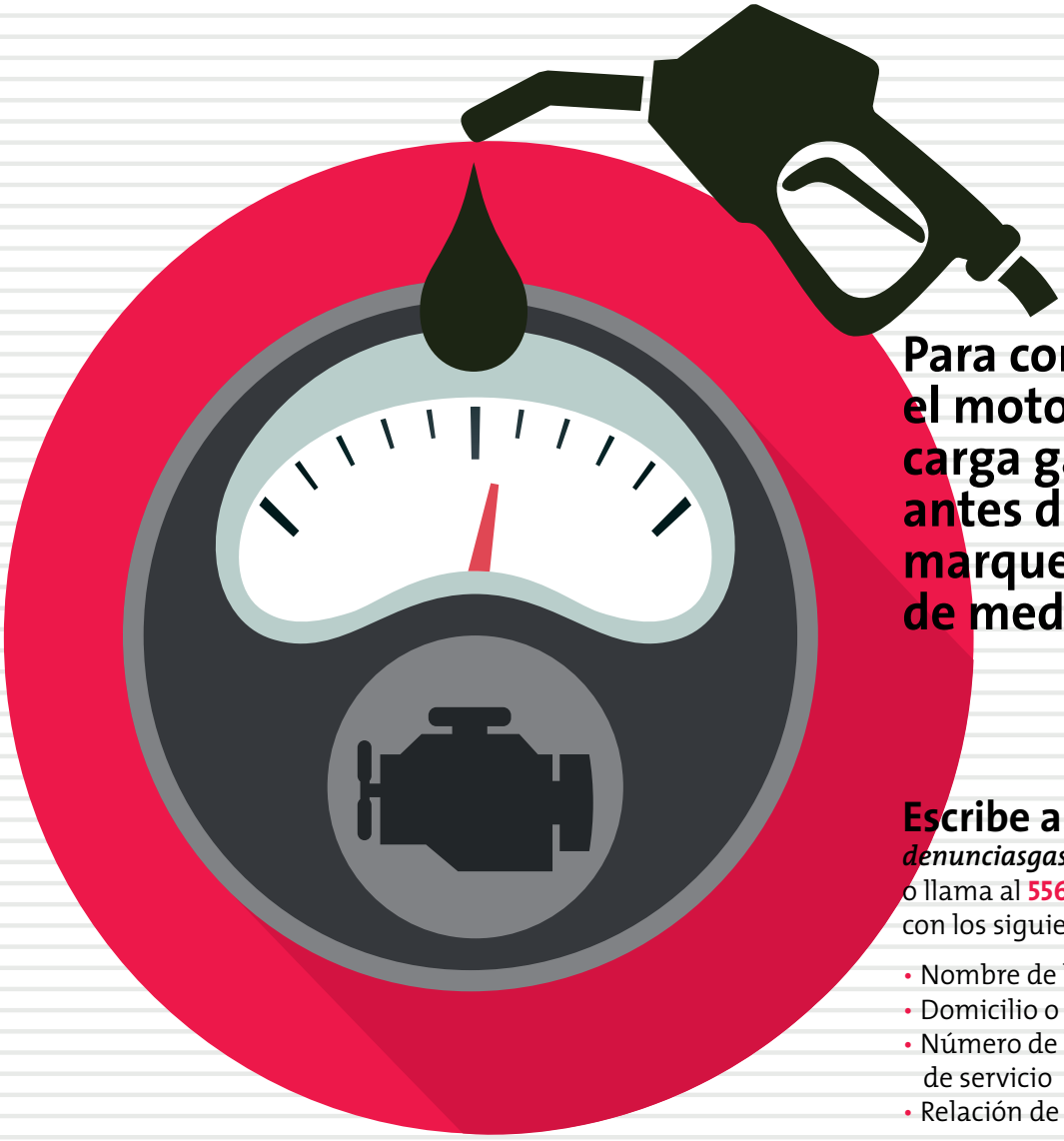
Profeco

703 fue el número de denuncias recibidas de consumidores ante **Profeco**

61,438 EMPRESAS PARTICIPARON EN SU EDICIÓN PASADA

AL CARGAR COMBUSTIBLE A TU VEHÍCULO

¿Te despacharon mal? ¿El precio fue incorrecto?
¿Las condiciones de seguridad no son las adecuadas? ¿Faltan los sellos de verificación en las bombas? **¿No te dieron nota de venta o factura?**



Para conservar el motor de tu auto, carga gasolina antes de que marque menos de medio tanque

Escribe a:
denunciasgasolina@profeco.gob.mx
o llama al **5568 8722** - **01800 468 8722**
con los siguientes datos a la mano:

- Nombre de la empresa distribuidora
- Domicilio o localización completa
- Número de la bomba y de la estación de servicio
- Relación de los hechos que denuncias

NO TE QUEDES CALLADO

DENUNCIA A LOS MALOS PROVEEDORES DE GASOLINA ANTE PROFECO

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

ESTADOS UNIDOS MEXICANOS

MOVER MÉXICO

40 ANIVERSARIO

Así festejamos
LOS PRIMEROS 40 AÑOS
de procurar
LOS DERECHOS DE LOS CONSUMIDORES

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

MOVER MÉXICO

PLATILLO SABIO

PROFECO

Edición coleccionable

No.19

Conocido también como quesillo, queso de hebra o queso Oaxaca, ¿quién puede resistirse al placer de arrancar un pedazo, deshebrarlo lentamente y llevárselo tira a tira a la boca para degustarlo?

QUESO OAXACA

Aunque el queso fue introducido en México por los españoles que trajeron vacas, cabras y ovejas, el queso Oaxaca es una especialidad muy mexicana por su manera tan especial de elaboración; además, toma su nombre de la ciudad de la que es originario.

COMPRA

Revisa que la pasta sea uniforme y no tenga pequeños grumos (esto indica que se añadió leche en polvo).

Fíjate bien en la etiqueta. Si quieres queso Oaxaca y no una imitación, toma en cuenta que algunos resaltan la palabra "Oaxaca" en letras más grandes que la palabra "imitación".

Revisa que esté refrigerado, dentro de la fecha de caducidad, y que el empaque se encuentre en perfecto estado.

Es recomendable que este producto sea de los últimos que introduzcas al carrito y que, al llegar a casa, lo metas rápidamente al refrigerador.

CONSERVACIÓN

Refrigéralo pero no lo pongas al congelador.

Para conservarlo, envuélvelo en plástico, pero no demasiado apretado porque lo recalienta, provocando incluso la aparición temprana de moho. Lo ideal es que lo conserves en un recipiente de plástico. Antes de servir deja que el queso vuelva a la temperatura ambiente.

Fuentes:
Estudio de calidad quesos Oaxaca en http://bit.ly/2degZeb

¿QUIERES SABER MÁS?

Lasaña de quesos y vegetales
["Platillo Sabio Profeco" 14.3]

Dale PLAY

https://youtu.be/RdLUHIOA7lI

SE
SECRETARÍA DE ECONOMÍA

PROFECO
PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

@profeco - fb.com/ConsumidorInteligente

213 MOLDE DE ENCHILADAS CON RAJAS POBLANAS (6 raciones)

Fotografía: Enrique Arechavala Estilista de alimentos: Brenda García Nutrióloga: María Rosa Ochoa

INGREDIENTES

- 18 tortillas de maíz (540 g)
- 1 pechuga de pollo (500 g) cocida y deshebrada
- 90 g de queso Oaxaca deshebrado
- 750 g de tomate verde
- 2 chiles poblanos (200 g) asados, pelados y en rajas
- 1 cebolla chica (150 g). 1/3 en trozo, 1/3 finamente picada y 1/3 en medias lunas
- ½ taza de granos de elote cocidos (120 g)
- 6 rabanitos (120 g)
- 1 manojo de cilantro (110 g)
- 3 chiles verdes (18 g)
- 1 diente de ajo (2 g)
- 1 taza de media crema (240 ml)
- 6 cucharadas de aceite (60 ml)
- 1 cucharada de mantequilla
- Sal y pimienta

Aporte nutrimental por ración:

Kcal.	597
Proteínas	33 g
Grasa	26 g
Colesterol	88 mg
Fibra dietética	8 g

PREPARACIÓN

1. Hierve los tomates junto con los chiles verdes hasta que cambien de color. Retira del agua y lícualos junto con la cebolla en trozo, el ajo y el cilantro, hasta que quede una salsa totalmente tersa.
2. Cuela la salsa sobre una sartén y agrega la media crema, salpimienta y deja al fuego hasta que sazone.
3. En una sartén, calienta una cucharada de mantequilla, acitrona la cebolla picada, agrega las rajas y los granos de elote. Salpimienta al gusto.
4. Con la ayuda de una brocha, barniza las tortillas con un poco de aceite y pásalas por una sartén para que se sellen por ambos lados.
5. En un molde refractario, coloca una capa de tortillas, esparce un poco de pollo, rajas y granos de elote y baña con la salsa verde.
6. Repite la operación hasta terminar con los ingredientes. La última capa debe ser de salsa. Esparce encima el queso deshebrado y hornea a 180 °C durante el tiempo necesario para que el gratine y dore ligeramente.
7. Corta en porciones iguales y sirve adornando con la cebolla en medias lunas y un rábano en flor.

214 | MIXIOTES DE CERDO CON NOPALES (6 raciones)

INGREDIENTES

- 900 g de pulpa de cerdo en trozos de 50 g apróximadamente
- 6 nopales cortados en julianas (600 g)
- 540 g de tortillas
- ½ cebolla morada fileteada (100 g)
- Jugo de 3 limones (75 g)
- 10 Chiles guajillo (60 g) desvenados, asados y remojados en agua
- 1 trozo de cebolla (60 g)
- 2 chiles anchos (20 g) desvenados, asados y remojados
- 1 chile habanero (6 g) cortado en rajitas
- 3 ajos (6 g)
- 6 hojas de aguacate
- 3 cucharadas de vinagre
- 3 hojas de laurel
- 3 granos de pimienta
- 2 clavos de olor
- 1 pizca de comino
- 1 cucharada de orégano
- 3 cucharadas de aceite (30 ml)
- Sal al gusto
- 6 trozos de papel para mixiote o pergamino (o aluminio)
- 6 cuadros de hoja de plátano asadas (opcional)
- Hilo de cáñamo (opcional)
- Sal

PREPARACIÓN

1. Mezcla la cebolla morada con el chile habanero, el jugo de los limones, la mitad del orégano y sal al gusto, deja reposar.
2. En una sartén, calienta 1 ½ cucharada de aceite y sofríe los ajos enteros, el trozo de cebolla, el resto del orégano, las pimientas, los clavos, las hojas de laurel y el comino hasta que suelten su aroma.
3. Licua los chiles con el sofrito anterior con un poco del agua de remojo, hasta obtener una salsa tersa pero ligeramente espesa.
4. Calienta el resto del aceite en una cazuela y vierte la salsa colada. Sazona con suficiente sal y deja cocer a fuego medio sin dejar de mover. Al final, agrega el vinagre.
5. Introduce la carne en el adobo y deja reposar de media a una hora.
6. Sobre cada hoja de papel, coloca la hoja de plátano y encima 3 trozos de carne. Acomoda encima las tiras de 1 nopal, salpimienta y baña con un poco de salsa. Hasta arriba, coloca la hoja de aguacate y cierra los mixiotes al gusto (como tamal o paquetitos), sellándolos muy bien.
7. Colócalos en una vaporera y deja cocer por espacio de una hora o más, para que la carne quede muy suave y bien cocida.
8. Sirve los mixiotes abiertos y adorna con la cebolla morada. Acompaña con las tortillas calientes.

Aporte nutrimental por ración:

Kcal.	559
Proteínas	23 g
Grasa	28 g
Colesterol	88 mg
Fibra dietética	9 g

Tips del chef

PONCHE ANTIGRIPAL CASERO

Las enfermedades respiratorias son más frecuentes en esta temporada, por eso te recomendamos evitarlas consumiendo diariamente este rico ponche.

Sus beneficios y los ingredientes necesarios para preparar el ponche son los siguientes:

Tetera con 1.5 litros de agua.

Tu termo o taza favorita. ¡Para disfrutar este otoño tu ponche caliente con fruta!

Dos manzanas gala cortadas en gajos. La manzana contiene buenas proporciones vitamínicas y su consumo evita enfermedades respiratorias.

Mezclar 3 variedades de frutos del bosque en media taza. Gracias a sus propiedades antioxidantes y a sus altos niveles de vitamina C, se consideran guerreros contra la gripe y los resfriados porque refuerzan nuestras defensas.

Tres cucharadas de ralladura de jengibre. El jengibre te ayudará a sentirte mejor gracias a sus propiedades analgésicas, antipiréticas y antibacteriales.

Media taza de miel de abeja natural. La miel es un expectorante natural y por sus propiedades antisépticas te ayudará a eliminar flemas, además de ser útil para controlar y combatir las infecciones en garganta.

Jugo de una lima y una naranja. Las frutas cítricas contienen vitamina C que fortalecen tu sistema inmunológico, lo que ayuda a tu cuerpo a combatir la gripe y a evitar complicaciones como la pulmonía.

Cinco guayabas cortadas en cuatro. La guayaba, por su alto contenido de vitamina C, te ayuda a reducir el moco, a desinfectar tus vías respiratorias, la garganta, los pulmones y a inhibir la actividad microbiana gracias a sus propiedades astringentes.

Para elaborar el ponche deberás seguir los siguientes pasos:

- Hierve el agua en la tetera.
- Añade la manzana y el jengibre, dejándolo 3 minutos.
- Añade la guayaba, los frutos del bosque, miel y jengibre.
- Apaga el fuego y deja reposar unos minutos. Sirve.

Por: **Lorenza Alcocer Flores**, coordinadora del Laboratorio Ciencias de ESDAI de la Universidad Panamericana.

www.gob.mx/profeco - rdel.co/digital